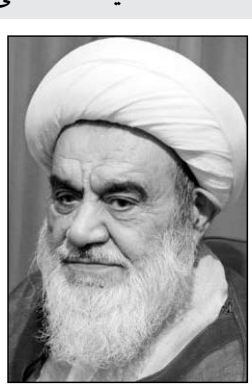


نفس اماره

آیت‌الله‌العظمی حسین مظاهری



فَسانُ القَلبِ اِذا مَهرَ سَنانُ نَقلِ مِی‌کُند اِمام
صَداقُ(۲) به مَرَدی فرمود: «عَلمُ یا قَلان اِنَّ مَهرَ القَلبِ مِثلُ الجِسدِ بِمَثلِهِ
اِلا اِمامٌ مَن السَّاسِ، الوَاجِبُ الطَّاعه
عَلیهِم؛
بَدان که جَیگاه دَل برای تَن،
عَلمانَد، مَزلت اِمام وِاجِبِ اطَّاعه
برای مَردم است.

الا تَری اَن جَمیع جَوارِحِ الجِسدِ
شُروطُ القَلبِ و تَراجِمه لَه مَودِه عَنه،
اِلا اِنسان و العِینان و الالف و المَّم و
الیدان و الرِجلان و الفِرج؛
اِیا نَمی‌بینی
که تَمام اِبدانِ بَدَن، کارگِزاران دَل و
تَرجَمانِ پَیام‌رسانِ اویند؛
دو گوش و دو چَشم و بَینی و دَهان و دو دَست و دو پا و عَورت،

نَگَرسَنت کُند، اَدَمی چَشم‌شان را می‌گَشتاید.
و اِذا مَهر باالاسِراع، حَرم اَدَین و فَنح سَامِعَه،
فَسمع؛
چون قَصد شَیدَن کُند، گوش‌هایش کار شَویان را اِنجام می‌دهد.
و اِذا مَهر القَلبِ باالشَّم، اسَنتُش بافَته فادَی تَکَل الرَاحِیهِ الی القَلبِ؛

چون دَل، قَصد یَوبِیدَن کُند، اَدَمی با بَینی می‌بُود و اَن بَوی خوش را به دَل می‌رسانَد.

و اِذا مَهر بالاطَاق، تَکَلَم باللسان؛
چون اَهِنگ سَخن گَفتَن کُند، با

زبان به تَکَلَم می‌پَرَدازد.

و اِذا مَهر بالحرَم سَمَت الرِجلان؛
چون اَهِنگ رَا رَفتَن کُند، پاهایش

به حَرمَت درمی‌اِینَد.

و اِذا مَهر بالشَّهوهِ، حَرمَکُ الذَّکر؛
حَرمَتُ الذَّکر؛
چون به شَهوَت گَرایَد، عَورت،

او را به کار اِیَد.

فَهِذَه کَلِما مُؤیدَه عِینَ القَلبِ بالتحَرِیکِ؛
پَس تَمام اِینِها از سَوی دَل

تَحرِیک می‌شُوند. و کَذَلِکَ یَبنِی لِاِمام اَن بِطَاق لَاحِظ مَنه؛
به هَیچن گَونه

که اَعضای بَدَن در هَمه کارها از دَل پیروی می‌کُند، شایِست است

که مَردم از اِمام خود پیروی کُند.

از اِمام صَداقُ(۳) روایت اسَست که فرمود: «انَ القَلبِ یَقلِبُ مَن

لَدن مَوضِعِ الی حَجرَتِه مَ اَل مِی‌صِیِبُ الحَقِّ؛
دَل اِنسان تا کَها مِی‌کُنی که به حَق نَرسِیده است، از جَیگاهِ خود به کَلوی او می‌اِید؛
کَلوی که می‌خواهد از سِینِه دَرآید. فَاذا اَصابَ الحَقُّ، قَرَّ؛
اَنگاه که به حَق رَسد، اِمام می‌گَیرد.

سَیِّسُ حَضرَت دَست خود را مَشت کرد و اِین اَیَه را قَرائت فرمود: «فَمن یُردُ الله اَن یَهدِیهُ یُخرِج صَدرَه لِلاِسراع و مَن یُرد اَن یَضِلَّه یَجعَل صَدرَه ضِیْقا حَرجا؛
هر که را خِدا بِخواهد. هَدایَت کُند، سِینَاش را

برای اِبرای اسلام کَشاءه می‌گَردانَد و هر که را، خِدا بِخواهد گَمرانه کُند،

سِینَاش را تَکَت و سَخت می‌گَردانَد.

اَنگاه اِمام صَداقُ(۴) به مَوسی بن اِشِیم فرمود: «اَیا می‌دانِی حَرج

چیست؟» راوی می‌گوید کَفتَ: نَه. نَ حَضرَت در پَاسِخ، دَستش را

مَشت کرد، مَجموع جِسم شُشره‌ای که نَه چِیزی در آن دَخل و نَه

چِیزی از آن خَارج شُود.

از اِمام صَداقُ(۵) سَؤال شُد دِرباره مَعنی اَیَه «و اعْلَموا اِنَّ الله یَحوِل

بِین المَهر و قَلِبِه، بَدانِیَ خَدا بِیَن فر دَل و دَستِ حَالتِ می‌شُود.» حَضرَت

فرمود: «هو اَن یَشتَهِی السَّیِّئ سِمعَه و یَصِرَه و لَسانَه و یَدَه، اَما اَنتَ لا

یَفتَی شِیئا مَنها؛
اِین بَدان مَعناست که اَدَمی با گوش و چَشم و زَبان

و دَستش، به چِیزی مِیل دارد، اَما بِعَمرِغ تَماشِی، به اَن نَمی‌رَسد. و

اَن کَانَ شَیْئِه فَاَنتَ لا یَاَیَته لا و قَلِبِه مَکَر لا یَقیَل الذِّی یَاَیَ یَعرَف اَن

الحَق لَیْسَ عَلی؛
عَلی: برای اِین نَرسِیدَن نیست، مَگر اَنگاه دَلش از آن

چِیز اِخراج دارد و می‌فَهمَد که خَیر و صَلاح در آن نیست.»

رَسمول خَدا(۶) فرمود: حَضرَت داوودُ(۶) به هَنگام مَناجات با

پَروردگار عَرض کرد: «خَداِیَا، هَرم پادشاهی خَوانه‌ای دارد، خَوانه تو

کَجااست؟» خَداوند فرمود:

«لِی خَزانَه اعظَم مِن العِرش؛
مَسن خَزانه‌ای بزرگ‌تر از عَرش

دارم.

اَومِیع مِن الکَریسی؛
گَستَره‌تَر از کَریسی،

و اَطِیب مِن الجَنتِ، و پاکِیزه‌تَر از بهشت،

و اَزَین مِن المَملَکَوت، و زیباتر از دَل مَملَکَوت؛

اَرضِا المَعرِفَه، زَمینش، مَعرِفَت است،

و نَجرِیما الخَواطِر؛
سَنارگَشتِش، اندِیشِه ناگَهایِ،

و سَماواَ الایمان، اَسماشُ، اِیمان،

و شَهِما الشُّوق؛
خَوشدِیشش، شُوق،

و مَقرِیما المَحبَی؛
مَهاش، مَهر و مَحبَت،

و نَجرِیما الخَواطِر؛
سَنارگَشتِش، اندِیشِه ناگَهایِ،

و سَماواَ المَعلٰ؛
اِبرش، عَقل،

و مَقرِیما المَحبَی؛
مَیَروَهاش، اِبراشش، رَحمَت،

و اَلمَراها الطَّاعه؛
مِیَروَهاش، فرما‌نبردارِی،

و لَمرها الحِکمَه؛
لَمرش، حَکمت.

و لَها اَبرمه اِیواب؛
درای چَهار دَر است: العَلم و الحَلم و الصِّبر و الرِّضا؛
دانش، پَردَبارِی، شَکیبایی و خَشنودی.

الا و اَی القَلبِ؛
اَنگاه باش که اِین خَوانه، هَمان دَل است.»

پَایامبرُ(۷) فرمود: «اَعادی عَدُوک نَفسِکَ الی مِین جَنِیتِک؛
دَشمن‌تَرین

دَشمن تو، نَفس توست که در بَین دو پهلویت قَرار دارد.»

اِمام مَوسی بن جَعفرُ(۸) با واسطَه پادِشَاز از اَمرِ مَؤمنانُ(۹) روایت

کرد که: «پَایامبرُ(۸) گروهی را به جَنگ فرستاد و اَنگاه که بازگَشتند،

فرمود: «مَرا حَیاقَوم نَفسِوا لِالجِهادِ الاَمرُغ و یَقی عَلیهِم الجِهادِ الاَکبَر؛
اَفرِین

به گروهی که جَهاد کَوجَک‌تر را پَشت رَشت گَذاشتند و جَهاد بزرگ‌تر را

در پِش رو دارند.» پَرسِیدند: «ای رَسمول خَدا، جَهاد بزرگ‌تر چیست؟»

فرمود: «جَهاد النَفس؛
مِبارزه با نَفس.» سَیِّس فرمود: «افغَلِ الجِهاد، مَن

جَاهد نَفسِ الی جَنِیتِیه؛
بَرتَرین جَهاد، اَن است که کَسی با نَفس

خود که در پهلوی پَشت قَرار دارد، جَهاد کُند.»

اِمام صَداقُ(۱۰) می‌فرماید: «طَوبی لِمَند جَاهد لَه نَفسَه و هوَهِ؛
خوشا

بَندِهای کَسی خُدا، با نَفس و تَمایلاتِ خود بَستِیزد.

و مَن هَرم جَندِ هوَهِ، ظَفر مَهرِ الله؛
کَسی که سِیاهِ هوایِ نَفس را

شَکست دَهد، به سِویله کَسم رَضایتِ خَدا، بر آن پیروز شُود.

و مَن جاور مَقلَه نَفسِهِ الاَمارَه بالسَّوءِ بِالجَهد و الاِسکانَه و الخُصُوع

عَلی سَباطِ خَدمه اَنتَ تَعالی، فَعَد فَاز فُوزا عَظِیما؛
و کَسی که عَقلش از

راه کَوشش و اَظْهارِ مَکَربَت، و خُضُوع در پِشگاهِ خَدا،ی مَعال به

پِیکار با هوایِ نَفسش پیروزِید، به رَستگاری بزرگی نایل شُود.

و لا حِسابَ اَظْلم و اَوشَین مِین العَبد و مِین اَرب، مِین النَفس و

الهُوی؛
زَیرا حِساب و پَردَهایِ تارِیک‌تر و وحِشت‌اک‌تر از نَفس و

هُوی، بَین بَندِله و پَروردگار نیست.

و لَیْسَ لِقَظَمِها یَی قَظَمَها سَلاح و اَلسَه، مِثل اِلتَافِار الی الله و

الخُصُوع و الجِوع و الظَّما و البَهاار و الشَّهر بِاللِیل؛
هِیج سَلاح و حَریه‌ای

برای کِشتَن چِیره نَورَدند، تر از اَظْهارِ فِقر و بی‌چِیزی به دَرگاهِ خَدا و

خَاکسَاری و تَحمَل گَرسَگی و تَشَنگی در روز و رَوزه و بَیداری در

شَپ نیست.

فان مَات، صابَح مَات شَهِید؛
اگر چَنین کَسی بَمیرد، شَهِید مرده

است.

و اَن عاش و اسقام، اِداده عاقِبَته الی الرِضوانِ الاَکبَر قال الله عزوجل:

اَکَر زَندَه باشَد و بِر اِین طَریق اسقامت وُزرد، عاقِبَتش به خَشنودی

بزرگِ الهی می‌انجامد، چَنان که خَدا فرمود:

و الذِّین جاهدوا فِینا لَهدَیْهِم شَیلًا و اَن الله لَئِمْ المُحسِنِین؛
کَسانی

که در راه ما جَهاد کُندند، به یَقین اَنها را به راه‌پایمانِ هَدایَت می‌کِینم

و هَمانا خَداوند با نِیکوکاران است.»

رَسمول خَدا(۱۱) فرمود: «رَجمَنا مِن الجِهادِ الاَصرَغر الی الجِهادِ الاَکبَر؛

از جَهاد کَوجَک‌تر به جَهاد بزرگ‌تر بازگَشتند.»

و فرمود: مَن غَلَب عَلمَه هوَهِ، فَعَلِ مَهر تالَغ؛
هر کس عَلمش بر

هوایِ نَفسش چِیره شُود، پِش اَن عَلم، سَودمند است. و مَن جَمل

شَهوَرَه تَحَت قَدمِهِ، فَرُ الشَّیطان مِین ظَهر و لَه کَسی که شَهوَتش را

پایمان کُند، شَیطان از سایه او می‌گَریزد.

و کَفتَند: یَقسول الله تَعالی؛
اِیا مَند اَطاغَتی، لَم اَکَله الی غَیری؛

خِدا،ی مَعال می‌فرماید: هر بَندِهایِ مَرا اطاعت کُند، کار او را به

غَیر خود و نَمی‌گَذارم، و اَیَما عَبد عَصابی، و کَلتَه الی نَفسَه مَ اَل

اَیْمال نَفسی اِی وادِ هَلاک؛
و هَمر بَندِهایِ مَرا نافرمانی بَکُند، او را به

نَفسش وایِی گَذارم و دِیکَر تَوجِهی نَخواهم داشت که در کَدام

وادی هَلاک می‌شُود.»

پی‌نوشت‌ها:

۱. یحز الانوار، ج ۷، ص ۵۲، حدیث ۱۴.

۲. همان، ص ۵۷، ج ۳.

۳. همان، ص ۵۸، ج ۳۳.

۴. همان، ص ۵۹، ج ۳۷.

۵. همان، ص ۶۴، ج ۲۵، ج ۱.

۶. همان، ص ۶۵، ج ۷.

۶. همان، ص ۶۹، ج ۱۵.

۷. همان، ص ۷۱، ج ۲۱.

۸. همان، ص ۷۲، ج ۳۳.

مقصود از اَتئیسَم (Athéisme)، بی‌خدایی یا فقدان باور به وجود خداوند و به عبارتی، خدایابوری است. از دیرباز بوده‌اند کسانی که اعتقادی به خدا نداشته‌اند؛ اما گویا برای اولین بار در قرن چهارم و در جریان عصر روشنگری بود که کسانی آشکارا خود را آتئیست نامیدند و از آن پس استدلال‌هایی نیز برای این طرز نگارش مطرح کردند. شاید مهمتر از جنبه نظری این دیدگاه، پیامدهای مختلف روحی – روانی، اجتماعی و فرهنگی آن باشد. در خدایی نباشد، دین و اخلاق و احکام و آیین و مناسک دینی و جهان دیگر چه جایگاهی خواهد داشت؟ استاد مسجد جامع‌ی در گفتگوی ما مهمتر است، «محیطزیست‌گرای» این موضوع نگریسته‌اند و آن ارتباط این جریان با معضل همه‌گیری ویروس کروناست.

با توجه به اینکه امروزه آتئیسم جریانی رو به رشد است و کم‌کم تنه به تنه ادیان می‌زند، حضرت عالی نوع نگاه و دغدغه‌های آتئیست‌ها را در خصوص مسئله کرونا چگونه ارزیابی می‌فرمایید؟

همان‌طور که اشاره کردید، در حال حاضر، یعنی سال ۲۰۲۰، با فقط با ادیان زنده مواجه نیستیم، بلکه آتئیسم نیز یک واقعیت زنده و رشدیافته است و اندیشه‌های آتئیستی عملا به یک جریان بزرگ فکری و اجتماعی تبدیل شده است؛ بنابراین بررسی مسئلهٔ کرونا از دیدگاه اعتقادی – فرهنگی – اجتماعی، با بررسی کیفیت تعامل ادیان و احکام تمام نمی‌شود، بلکه خال‌های باقی می‌ماند که به جریان «آتئیسم» مربوط است. در ابتدای گفتگو باید یادآور شوم که در نگاه کلاش، رابطهٔ بین کرونا و آتئیسم عمدتا به جهان به اصطلاح اول مربوط می‌شود و در این خصوص، جهان سوم، خواه جهان مسلمان یا غیرمسلمان، چندان قابلیت بررسی ندارد. البته نمی‌توانم بگویم که جریان آتئیسم در جهان سوم وجود ندارد. نه، چنین نیست؛ زیرا این جریان حتی در جامعهٔ خودمان نیز در حال تبدیل شدن به یک مسئلهٔ واقعی است.

نکته این است که کم و کیف آتئیسمی که در جهان سوم یافت می‌شود، کمابیش به طور کامل با آنچه در کشورهای توسعه‌یافته وجود دارد متفاوت است. البته قابل‌تکاکر نیست که نظریات آتئیستی‌های شاخص در جهان اول، بر روی اندیشه‌ها و افکار جهان‌سومیان و به‌ویژه بر روی نخبگان آنها تأثیر می‌گذارد؛ اما به طور کلی شرایط تاریخی و فرهنگی و اجتماعی – سیاسی جهان سوم به نوعی نیست که آن آتئیسمی که مثلا در هلند یا دانمارک یا حتی ژاپن وجود دارد، بتواند در جهان سوم نیز پدیدار شود؛ بنابراین آنچه در اینجا اهمیت و قابلیت بررسی بسیار بیشتری دارد، اوضاع کشورهای توسعه‌یافته یا به اصطلاح «جهان اول» است.

موقعیت کنونی آتئیسم در کشورهای توسعه‌یافته چگونه است؟

به طور خیلی خلاصه، در طی کمتر از یک دههٔ اخیر، شاهد رشدیابی سریع و به‌سابقهٔ اندیشه‌های آتئیستی در جهان اول بوده‌ایم و این جریان هرگز به اندازهٔ امروز قوی و تأثیرگذار و متاقلبه نبوده است، حتی در جامعه‌ای مانند امریکا نیز که ذاتا و به لحاظ تاریخی در مقایسه با کشورهای توسعه‌یافته، جامعه‌ای مذهبی به شمار می‌آید و به لحاظ وضعیت دینی و اجتماعی و فرهنگی، کلا با بقیهٔ جهان اول متفاوت است، آتئیسم رشد بسیار زیادی داشته است. البته نوع آتئیسم امریکایی با بقیهٔ جهان توسعه‌یافته متفاوت است و دغدغه‌های خاص خود را دارد. به طور طبیعی، نوعی در آینده جدی‌تر خواهد شد و متأسفانه همان‌طور که مسئلهٔ گسترش و تقویت جهانی «استرگرای دینی» در ایران مغفول مانده، به این جریان نیز توجه کافی نمی‌شود.

علل رشد سریع جریان آتئیسم در سالهای اخیر چیست؟ چینی این جریان و چرایی رشد بی‌سابقهٔ آن، بحث مستقلی است که مجبوریم آن را بگذرانیم؛ اما برای اینکه سؤال شما بی‌پاسخ نماند و در حد چند اشاره، باید گفت که این قضیه علل گوناگونی دارد. گذشته از انواع دیگر شرور و قایل طبیعی، احساس این است که توطئه‌های مهم روانی آن در سالهای اخیر، تماشای فیلم‌های مستند حیات وحش و رفتارهای وحشیانهٔ حیوانات و تردگی و تنازع و حتی میان آنهاست، مسائلهایی که به طور طبیعی، نوعی عدم تدبیر و عدم محاسبه و عدم مدیریت را برای ذهن فرتگی تداعی می‌کند و اثر تخریبی خیلی زیادی دارد و آنجا که به طور مشهود، آثار غیرعادی یک قدرت حکیم را القا می‌کند، عملا به تقویت افکار آتئیستی می‌انجامد. معادل آن در عالم انسانی نیز جنبهٔ دیگر قضیه است.

♦ ♦ ♦
«تنها چیزی که آتئیست‌ها به آن معتقدند و تنها ملاکشان در فهم مسائل، علم است که برای آنها به نوعی ایدئولوژی تبدیل شده؛ بنابراین ویژگی آنها در مسائل مختلف و به‌خصوص در موارد حادی مانند کرونا. این است که این امور را کاملا طبیعی و بیرون‌آمده از دل طبیعت می‌دانند

♦ ♦ ♦
عامل دیگر، فیلم‌ها و کتاب‌های مربوط به کیهان‌شناسی و اخترشناسی است که گسترده‌تری و عظمت جهان و کیهان‌ها را نشان می‌دهد. این نوع معلومات برای ما که به خداوند اعتقاد داریم، تداعی‌کنندهٔ عظمت آفریدگاری تواناست؛ اما برای آنها گنج‌کننده و نشان‌دهندهٔ بی‌نظمی و بی‌منطقی مطلق در جهان است که هر چقدر و چگونه این طور نتیجه می‌گیرند، خود بحث دیگری است. اما در نکتهٔ مورد اشاره عملا تأثیر فراوانی دارند. ناگفته نماند که متأسفانه جریان‌های انگلیزی و «آرندستی» موجود در جهان مسلمان نیز در تقویت این موج آتئیستی بسیار تأثیر داشته است.

آیا بهتر نیست که به جای کلمهٔ «آتئیست»، از واژهٔ «فره‌پرداز» استفاده کنیم؟ زیرا آتئیست بار سنگینی دارد و به نظر من این واژه غالبا «گناسیتی» که به عبارتی «الادری‌گرا» هستند.

مذاق‌دار که شخصاً با آنها برخورد نداشته‌ام، آنها به صراحت خود را «آتئیست» می‌نامند. البته قبلا می‌فگفتند که «شکاک» هستند، اما امروزه صریحا می‌گویند که از شکایت عبور کرده‌اند.

موقعیت آتئیست‌ها در ایران چگونه است؟

به نظر منقذ آنها در ایران نیز به مرور زمان افزایش خواهد یافت و به یک موج قوی تبدیل خواهد شد. البته

خواجه عبدالله انصاری
الهی، ای کریمی که بشنخته‌ای عطای، و ای حکیمی که پوشندهٔ خطایی، و ای احدی که در ذات و صفات ی میمایتی، و ای خالقِی که راهمایتی و ای قادی که خدایت را ساید لطف خود می‌دار.

الهی، تو دیدهٔ آشنایانی، روز دولت عارفانی، لطفاً، چسراغ دل مردمانی و انس جانِ بریانی، کریمَا، آسایشِ سینهٔ مجانبی و نهایتِ همتِ قاصدانی، مهربانَا، حاضرِ نفسِ واجدانی و سببِ هدشتِ الوهانی، نه به چیزی مانی تا گویم که چنانی، آئی که خود گفتی و چنان که گفتی آئی، جانهایِ جوامعردان را عیانی و از دیده‌ها امروز نهانی.

اندر دل من بدین عیانی که تویی

ز دیندهٔ من بدین نیتانی که تویی

وصاف تو را وصف نالداند کردن

خُشود تو بر گویانی نخست

خرد را تو روشن‌بصر کرده‌ای

چسراغِ هدایتِ تو برر کرده‌ای

معارف

و اجمالاً ایس فکر نیز در میان آنها وجود دارد که کرونا نوعی عذاب و عقاب الهی است. این را به‌ودیان متدین نیز می‌گویند. البته این‌گونه نیست که اکثریت آنها کرونا را عذاب الهی بدانند. حتی شخصیت دینی بسیار مهمی مانند پاپ، بیانش بر مورد این قضیه، بیانی «علی» و به اعتباری «مادی» بود. او به عنوان یک فرد شاخص در جهان اول، در پاسخ به کسانی که این‌گونه فکر می‌کنند، چندین بار گفت که کرونا ناشی از انتباهات مکرر انسان به‌ویژه در مسائل محیطزیستی است. اتفاقا این را از یک راهب بودایی که گفتگوی تلفنی با او داشتیم، نیز شنیدم.

به هر حال، دینداران و حتی پیروان ادیانی مانند بودیسم، به آفریدگار اعتقاد دارند. البته اندیشهٔ آسپایی خارج از بحث ما هستند؛ زیرا موضوع گفتگوی ما فقط کشورهای توسعه‌یافته

کرونا و آتئیسم غربی



آن شامل اکثریت بسیار بزرگ مسیحی و اقلیت بسیار کوچک یهودی است. دو گروهی که در تلقی هر دوی آنها، جهان را آفریدگاری است که آن را تدبیر می‌کند؛ بنابراین دینداران، جهان و تحولات طبیعی آن را منظم و مدیریت‌شده می‌دانند. البته ممکن است که این در ضمیر آگاه همه افراد نباشد، اما واقعیت این چنین است.

در نقطهٔ مقابل دینداران آتئیستی‌ها هستند که هیچ اعتقادی به مدیریتِ ماورایی ندارند و نظم موجود در جهان را طبیعی و درون‌زا و خودساخته و غیرمتأثر از ماورای حرکت‌ها و گرایش‌های اعتقادی و محدودیت‌های اجتماعی چه‌پرکار تشکیل می‌دهند. آنها با محدودیت‌های اجتماعی کرونایی نیز مخالفند. اصولاً بیشتر چپا این نوع گرایش‌ها را دارند و به طور کلی، پایگاه اصلی این نوع دغدغه‌ها، چه است، خواه چپ آتئیست، فوی‌تر از گرایش‌های اعتراضی آتئیست‌ها؛ در حالی که در مذهبی‌های راست، این قضیه برعکس است؛ تعداد چپهای مذهبی در مقایسه با چپهای آتئیست، بسیار اندک است؛ برای نمونه، پاپ کثرت نوعی چپ جدید است، و در مقایسه با پاپهای پیشین، کاملاً چه‌پرکار به حساب می‌آید. مذهبی‌ها – خواه چپ باشند یا راست – در زمینهٔ حرکت‌ها و گرایش‌های اعتراضی اقتصادی و محیطزیستی، با آتئیست‌ها همفکر هستند؛ اما میدان‌دار اصلی این عرصه‌ها، آتئیست‌ها هستند. ضمناً در مذهبی‌های چپ، گرایش‌های محیطزیستی، فوی‌تر از گرایش‌های اعتراضی آتئیست‌ها؛ در حالی که در مذهبی‌های راست، این قضیه برعکس است؛ نوعی برخی از آنها عملاً ضد محیطزیست هستند، جریانی که اوج آن در امریکا وجود دارد. و ناگفته نماند که برخی از این راست‌ها تمایلات فاشیستی دارند و مذهب برای آنها مسئله‌ای هروی است، نه

معاون وزیر بهداشت خبر داد

همکاری ایران با چند کشور برای ساخت واکسن کرونا



یازدید حریرچی از یک مرکز درمانی در فزوین

حریرچی همچنین در سفره به فزوین از مرکز تشخیص کرونا درمانگاه شهید بهلندیان فزوین دیدن کردوی گفت: از هفته آینده روزانه ۵هزار کیت تست سریع آزمایشگاهی (پیدا) با قابلیت اعلام نتیجه کمتر از ۲۰دقیقه در اختیار مراکز تشخیص کرونا در کشور قرار می‌گیرد که امیدواریم این آمار به روزانه ۱۰۰هزار تست برسد به گزارش خبرنگار ما در فزوین، وی با بیان این که تشخیص زودهنگام بیماران کرونایی و قرنطینه آنها نقش مهمی در کاهش شیوع این ویروس دارد، ادامه داد: بر همین اساس در حال

عمل کنیم.
رجایی خاطر نشان کرد: با توجه به اهمیت موضوع، برنامه‌ریزی‌های لازم صورت خواهد گرفت تا در ششست با وزیر راه و شهرسازی، چالش طرح‌های جامع چند شهر شهرستان لنجان تصمیم بر این شهسور و یاجهاندران مورد بررسی قرار گیرد و بزین مشکلات این طرح را با مذاکرات و بررسی‌های کارشناسی حل کنند.

در شهرستان لنجان، گفت: تعدادی واحدهای مسکونی جای از سهمیه در نظر گرفته شده در این طرح، به پروژه شهرک حمل و نقل کالای زرین شهر، ادامه داد: شهرداریها همچون زرین شهر و چرمین اختصاص پیدا کرده‌است و در تلاش هستیم ۱۵۰ واحد پیش‌بینی شده در زرین‌شهر را به ۲۵۰ واحد افزایش دهیم.
نماینده مردم لنجان بههرپرداری از پروژه پارک سوار زرین‌شهر را مطالبه مردمی خواند و افزود: این

پارک که درجمله پروژه‌های نیمه تمام شهرداری به شمار می‌آید که به‌بهرداری از آن به طول انجامیده است و باید تکلیف آن مشخص شود، و چنانچه زمینه لازم برای حضور سرمایه‌گذار بخش خصوصی در این پروژه وجود داشته باشد و مدیریت شهرت تصمیم بر استفاده از آنها داشته باشد، سرمایه‌گذار برای حضور در چنین پروژه‌ای وجود دارد، اما نیاز است که تکلیف کارشناسی حل کنند.
رجایی با اشاره به اجرای طرح اقدام ملی مسکن در شهرستان لنجان، گفت: تعدادی واحدهای مسکونی جای از سهمیه در نظر گرفته شده در این طرح، به پروژه شهرک حمل و نقل کالای زرین شهر، ادامه داد: شهرداریها همچون زرین شهر و چرمین اختصاص پیدا کرده‌است و در تلاش هستیم ۱۵۰ واحد پیش‌بینی شده در زرین‌شهر را به ۲۵۰ واحد افزایش دهیم.
نماینده مردم لنجان بههرپرداری از پروژه پارک سوار زرین‌شهر را مطالبه مردمی خواند و افزود: این

کار بل برای حل مشکلات در یک بازه زمانی ۵ ساله را دارد که حاصل آن حذف مدفعه‌های تأمین آب شرب روستائیشان استان تا اقی ۱۳۳۰ خواهد بود. وی با اشاره به اینکه در تابستان سال جاری و علیرغم محدودیت‌های مالی موجود، از مجموع روستاهای دارای تنش آب و در مرز تنش آب، ۱۸ روستای استان به ثبات در آبرسانی رسیدند، گفت: پروژه‌های آبرسانی به این روستاها شهپور در ۹۹ در قالب پوشش همفهرتهاقربان توسط وزیر نیرو افتتاح شد. وی برنامه و با توجه به اوضاع مالی موجود در دهه فجر سال جاری، آبرسانی پایدار به ۳۲ روستای دیگر به بههرپرداری خواهد رسید و این روستاها از وضعیت تنش خارج خواهند شد.

به بههرپرداری رسانده که سبب ایجاد یک‌هزار و ۱۱۸ فرصت شغلی شده است.
وی درباره فعالیت‌های اشتغال‌زایی اجتماع‌محور بیان کرد: در استان

همدان برای سال ۹۹ گفت: برای اسامال پیش ایجاد ۸۰۰ طرح اشتغال‌زایی در دستور کار است که ۲۳۰۰ شغل را برای متقاضیان به دنبال خواهد داشت.
راضی‌زاده حجم کل سرمایه‌گذاری برای ایجاد این تعداد شغل جدید را ۷۲۰ میلیارد ریال اعلام کرد و اظهار داشت: ۸۰۰ مجری و تسهیل گر بنیاد برکت از خدمت‌رسانی در مناطق روستایی و محروم استان همدان هستند.

تجهیز ۳۶ خانه ورزش روستایی در کاشان
کاشان – خبرنگار اطلاعات: رئیس اداره ورزش و جوانان کاشان از تجهیز ۳۶ خانه ورزش روستایی در بخش‌های گوناگون این شهرستان از جمله نقاط کم برخوردار خبر داد.
محمدجواد سسلیمان‌زاده گفت: برای هر یک از خانه‌های ورزش روستایی به طور میانگین افزون بر ۱۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارهای استانی هزینه شده است. وی افزود: میزهای فوتبال دستی، طنرنج و پیگ‌بگ، تنه درات، تشک تاتامی، توپ‌های فوتبال و والیبال، لوازم بازی‌های بومی محلی، تیر دروازه، تور و پایه والیبال از جمله تجهیزات است که در اختیار کادمانچا کردن فرهنگ روستاها و بر اساس نیازسنجی روستاییان برای جوانان و نوجوانان تأمین شده است. وی نیز از آمپوباری کرد که ۲۰خانه ورزش روستایی باقی مانده در شهرستان کاشان نیز با پایان سال‌جاری با همکاری اداره کل ورزش و جوانان استان اصفهان به لوازم و تجهیزات ورزشی مورد نیاز مجهز شوند.

مشاهده آفتلوز آزی فوق حاد پرندگان در ۱۳ استان
سرویس شهرستان‌ها: مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت حیات وحش سازمان حفاظت محیط زیست با اشاره به مشاهده آفتلوز آزی فوق حاد پرندگان در سه استان کشور گفت: تعداد تلفات پرندگان به‌دلیل ابتلا به این بیماری زیاد نبوده است اما پروانه بههرپرداری صادر شده بره‌داشتند. شهاب‌الدین منتظمی در گفتگو با ایسنا افزود: اکنون سازمان دامپزشکی مرگ پرندگان مهاجر به‌دلیل ابتلا به آفتلوز آزی فوق حاد پرندگان را در سه استان تأیید کرده است که یکی از آنها تالاب میقان در استان مرکزی و دیگری تالاب میل در استان اردبیل است. همچنین در یکی از نقاط لالایی در استان مازندران آفتلوز آزی فوق حاد پرندگان گزارش شده است. وی ادامه داد: سازمان حفاظت محیط زیست از قبل احتمال می‌داد که بخشی از پرندگان مهاجر که از کشور روسیه وارد ایران می‌شوند، به این بیماری مبتلا باشند. لذا جلساتی با سازمان دامپزشکی و وزارت بهداشت برگزار و هشدارهای لازم برای افزایش پایش و مدیریت این موضوع به دستگاه‌های مختلف در استان‌های کشور داده شد.

سالانه ۵۰۰ کانسنگ از معدن آنتیمون نیرمز تولید می‌شود
رهدان – خبرنگار اطلاعات: رئیس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان و بلوچستان گفت: سالانه ۵۰۰ تن کانسنگ از معدن آنتیمون سفیدابه شهرستان نیرمز بر اساس پروانه بههرپرداری صادر شده بره‌داشت می‌شود. داود شهرکی در حاشیه دیدار از معدن و کارخانه تولید کشتش آنتیمون سفید ابه اظهارداشت: معدن آتن آموین سفیدابه در فاصله ۲۰۰ کیلومتری شمال غرب اهواز واقع شده و ذخیره قطعی معدن براساس پروانه بهره برداری ۲۵۰۰ تن کانسنگ آنتیمون با عیار ۳۷ درصد است. وی ادامه داد: ۵۰۰ تن و ۲۵۰۰۰ تن و استخراج اسمی سالانه کانسنگ بر اساس پروانه بهره برداری در زمان راه اندازی معدن و کارخانه برابر با ۵۰۰ تن کانسنگ است. ۲۵ میلیارد ریال سرمایه گذاری در این معدن انجام شده و زمینه اشتغال ۲۵ نفر را فراهم کرده است.

ثبت نام جشنواره امتنان از نخبگان جامعه کار و تولید همز گان
پن‌درباس – خبرنگار اطلاعات: مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی همز گان گفت: ثبت نام سسی و دومین جشنواره ملی امتنان از کارگران گروه‌های کار و واحد نمونه از ۱۴ آبان ماه آغاز شده است و یک ماه ادامه دارد.

هسادی ابراهیمی افزود: کارگران، گروه‌های کار و رفاه اجتماعی نمونه استان می‌توانند تا تاریخ ذکر شده و مراجعه به سامانه جشنواره امتنان به نشانی http://emtenan.mcds.gov.ir نسبت به ثبت نام اقدام کنند. وی اظهارداشت: جشنواره امتنان، هر ساله به‌دلیل تجلیل از کارگران، گروه‌های کاری و واحدهای نمونه در ۱۲ مرحله مقدماتی، استانی و کشوری و در ۳ بخش صنعت، خدمات و کشاورزی برگزار می‌شود و ارج نهادن به یادشینه‌ها، تلاش‌ها و فعالیت‌های ارزشمند کارگران و تشویق نیروهای کارگری مولد، متخصص و متکبر به منظور ترویج و ارتقاء هر چه بیشتر فرهنگ کار، رعایت انضباط در محیط کار، مشارکت، خلاقیت و نوآوری و ایجاد انگیزه در کارگران از جمله اهداف برگزاری جشنواره امتنان از نخبگان

اخبار شهرستان ها

کرمان -خبرنگار اطلاعات : نماینده ولی فقیه و امام جمعه استان کرمان در آیین آغاز بهار کفر رسمی لشکر و وابستگان شهید سپهبد قاسم سلیمانی و تیپ‌های لشکر گفت : نخستین ویژگی لشکر وابستگان شهید سپهبد قاسم سلیمانی آن است که در دورانی ماموریت خود را انجام داد که از نظر سن جوان‌ترین بودند اما با بصیرت بالاترین بصیرت را نسبت به ماه افراز داشتند. حجت الاسلام والمسلمین عبداللادی افزود: از ویژگی‌های دیگر این لشکر خدمت تحت امر امام راحل و اکنون با فرماندهی امام خاتمی‌ای است و همچنین ویژگی دیگر وجود فرماندهی میدانی لایق و شایسته‌ای است که امروز سیدالشهدای جبهه مقاومت شده است.

اسام جمعه کرمان با بیان این که نمونه و تراز فرماندهی حاج قاسم در تاریخ وجود ندارد، تاکید کرد: ویژگی چهارم لشکر وابستگان شهید سپهبد قاسم سلیمانی از تک تیرانداز تا فرمانده، دسته و تیپ جهه‌هایی هستند که فقط برای رضای خدا وارد لشکر شده اند و هیچ درجه‌ای ندارند.

همچنین استاندار کرمان در این آیین گفت : تشکیل لشکر وابستگان حاج قاسم ابتکار بزرگی است که می‌تواند به یک الگو در کشور تبدیل شود چرا که نسل جوان ما جنگ را یسا در روایات، با در کتابها و با در روایات ضد انقلاب می‌خوانند که شایسته نیست. علی زینی وند با بیان این که فرمانداران در ترویج مکتب شهید سپهبد سلیمانی مسئولیت دارند و باید با علاقه این کار را انجام بدهند، افزود : حق است را استانی که به واسطه سطح حاج قاسم مورد توجه جهان قرار گرفته است، اتفاقات جدیدی از ترویج مکتب نورانی این شهید را هم شاهد باشیم.

وی با تاکید بر وجود چاقبه در مکتب شهید سلیمانی، گفت: تشییع باشکوه پیکر حاج قاسم ضرورت ترویج این مکتب را بیشتر مورد توجه قرار می‌دهد، و رسالت سنگینی است، در حوزه دغدغوری و ولایت‌پذیری تبیین مکتب

واگذاری ۲ هکتار از اراضی آستان قدس رضوی واگذاری مسکن حاشیه‌نشینان مشهد

مشهد – خبرنگار اطلاعات: آستان قدس رضوی با هدف محرومیت‌زدایی و ساخت مسکن ویژه مستضعفان، ۲هکتار از اراضی محلوده شهرک نجف باهنر مشهد را واگذار می‌کند.

استاندار خراسان رضوی از ورود و اهتمام جدی تولیت این آستان مقدس با هدف ساماندهی اوضاع نابسامان حاشیه شهر مشهد قدرانی و تشکر کرد.

محمداصاف معتمدیان با اشاره به اینکه یکی از تأکیدات محترم رهبری توجه و تمرکز بر حاشیه شهرها برای ساماندهی اوضاع نابسامان آن‌هاست، اظهار کرد: با عنایت تولیت آستان قدس رضوی نسبت به حاشیه شهر مشهد، طی این نامه‌های ۲هزار هکتار از اراضی آستان قدس رضوی به منطقه کم برخوردار شهرک شهید باهنر برای اجرای پروژه‌های عمرانی اختصاص پیدا کرد.

وی گفت: طی این نامه‌ها، با آغاز عملیات عمرانی این ۱۰۰۰ واحد مسکونی در حاشیه شهر مشهد شاهد همکاری‌های مصمیمانه شهرداری مشهد و کمیته امداد امام خمینی(ره) خواهیم بود.

استاندار خراسان رضوی به ساخت ۲۰ هزار واحد مسکونی در مناطق محروم و روستایی در سال ۹۸ تلاش کمیته امداد امام خمینی(ره) اشاره کرد و گفت: در سال جاری طرح احداث ۶ هزار

جامعه کار و تولید است.

پرداخت تمامی مطالبات گندم‌کاران آذربایجان غربی
ارومیه – خبرنگار اطلاعات: رئیس سازمان جهاد کشاورزی آذربایجان‌غربی گفت: تمامی مطالبات گندم‌کاران استان که بیش از ۷۲۰ میلیارد تومان بود، در نیمه اول مهرماه سال جاری به حساب آنها واریز شده است.

رسول جلیلی با بیان اینکه میزان خرید گندم اسامل در آذربایجان غربی ۲۱۹ هزار و ۸۳ تن بود، افزود: حدود ۱۰۰ هزار تن گندم خریداری شده به وسیله میزبان دولت، ۱۲ هزار و ۵۰۰ تن به میزان خریداری شرکت بخش خصوصی با هدف تهیه و تأمین بذور گواهی شده، پرورشی و مداری و نیز ۷ هزار و ۱۲۰ تن گندم از طریق سامانه سیفا توسط بخش خصوصی خریداری شده است. وی پایین بودن قیمت خرید تضمینی با توجه به بالا بودن هزینه‌های کاشت، داشت و برداشت، به بالا بودن قیمت جو در بازار آزاد و عدم رغبت کشاورزان برای تولید به مراکز دولتی را از عمده دلایل کاهش میزان تولید و پیش پینی خرید گندم در استان بیان کرد و افزود: اسامل ۹۹ هزار هکتار از اراضی آذربایجان غربی به کشت گندم آبی و ۲۹۰ هزار هکتار به کشت گندم آبی اختصاص یافت که در مجموع ۲۸۰ هزار هکتار از مزارع استان نیز کشت گندم رفته بود.

اقدامات ذوب آهن اصفهان در مقابله با ویروس کرونا

زرین‌شهر – خبرنگار اطلاعات: مدیرکل دفتر حفاظت و مدیریت بحران استاندار اصفهان با حضور در ذوب آهن اصفهان علاوه بر گفتگو با منصور یزدی زاده مدیرعامل شرکت، از تجهیزات ستاد بحران و آتش نشانی ذوب آهن دیدن کرد.

منصور شیشه فروش، نقش ذوب آهن در تولید و اقتصاد کشور را بسیار مؤثر دانست و گفت: اعضای ستاد بحران استان و مدیریت ایمنی، بهداشت و محیط زیست و طبقه دارند تا از آلوده شدن این حراست ندانم. تا این شرکت و طبقه خود را که همان تولید است، انجام دهد.

وی تأکید کرد: آتش‌نشانشان باید افرادی شجاع، ابتکارگر، باهوش و انعطاف‌پذیر باشند تا بتوانند در موقعیت‌های حساس تصمیمات درست بگیرند.

قردرانی از اخادمان سلامت بیمارستان فیروز آبادی
شهری – خبرنگار اطلاعات: مراسم قردرانی از اخدامان سلامت، با حضور فرمانده سپاه حضرت سیدالشهدا(ع)، فرماندار، رئیس دادگستری و دادستان عمومی و انقلاب شهرستان ری و جمعی از فرماندها با قرارت پیام عسودر سلامتی فرمانده سپاه پاسداران خطاب به پرسنل بیمارستان فیروز آبادی برگزار شد.

سردار حسن حسن زاده فرمانده سپاه حضرت سیدالشهدا(ع) استان تهران در مراسم تجلیل از حافظان سلامت بیمارستان فیروزآبادی، با اشاره به رشادت‌ها و ازجانب گذشتگی‌های رزمندگان دوران دفاع مقدس گفت: کادر درمان کشور نیز اکنون با روحیه جهادی همانند دوران دفاع مقدس در نبرد با ویروس مخموس کرونا در صحنه رزم حضور پیدا کرده‌اند. وی در دوره با قردرانی از پرسنل بیمارستان فیروزآبادی، اظهار کرد: ملت‌ها دیدند که کادر درمانی و پزشکی کشورمان با همان روحیه ابتکارگرانه و فداکاری و جسارت و ایمان و روحیه‌ای که رزمندگان در دوران دفاع مقدس داشتند، در صحنه نبرد با ویروس کرونا حضور پیدا کرده‌اند.

سردار حسن زاده اظهار داشت: کادر درمان کشور بیش از ۸ ماه در خط مقدم مبارزه با کرونا حضور دارند و ابتیارگرانه در صحنه نبرد با ویروس کرونا حاضر شده‌اند و در این مسیر شهدایی تقدیم ملت و انقلاب کرده‌اند که این روحیه نشانه بارز یک کشور تمام عیار اسلامی و جهادی و اسلامی مهدوی و انقلابی است.

آخرین مهلت ارسال آثار به جشنواره «خش دلانه» یزد
یزد – خبرنگار اطلاعات: رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری یزد گفت: با توجه به تجربه موفق جشنواره اول و کشف استعدادهایی در زمینه استنادب کم‌دیی و نمایش طنز، تصمیم بر آن شد تا دومین جشنواره (خش دلانه) را برگزار کنند.
علیاس ملازینی افزود:جشنواره دوم در قالب موضوعاتی همچون سلامت، بهداشت، ویروس کرونا،همملی و مشارکت اجتماعی، مسایلهای اجتماعی، امید و افزایش نشاط و ارتقا و تحکیم تینانواده طراحی شده است. وی با بیان اینکه جشنواره «خش دلانه» فرصتی برای نمایش استعدادهای نهفته در عرصه طنز و استنادب کم‌دیی است، افزود: با توجه به برگزاری کنفره ۴هزار نفره شهید استان یزد در اوایل اسفند ماه، بخشی ویژه‌ای با عنوان نمایش طنز «جهت و دفاع مقدس» در جشنواره در نظر گرفته شد. آخرین مهلت ارسال آثار به دیرتانه جشنواره ۲۵هزاره ۱۲مهر ماه و در این میان، مهلت خاتمی که دقتمی به نتایج آثار پذیرفته شده ۲۰ آذر، زمان اجرای آثار نمایشی ۲۵ تا ۲۷ همین ماه و آیین اختتامیه ۲۸ ماه جاری اعلام شده است.

شنبه ۸ آذر ۱۳۹۹ - ۱۲ ربیع الثانی ۱۴۴۲ - ۲۸ نوامبر ۲۰۲۰ - سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۱۲

فرمانده سپاه شهان الله استان کرمان:

لشکر وابستگان شهید سپهبد قاسم سلیمانی به دنبال کار سیاسی نخواهد رفت

دیل لشکر وابستگان شهید سپهبد قاسم سلیمانی راهاندازی می‌شود، افزود: تیپ شهید حاج بونس رنگی‌آبادی به مرکزیت شهر کرمان راهاندازی می‌شود که محل استقرار تیپ دوم در شهرستان سیرجان است. فرمانده سپاه ثارالله استان کرمان با بیان این که تیپ سوم در رفسنجان مستقر خواهد شد و شهرستان‌های شهرابک و انار را هم زیر پوشش قرار می‌دهد، ادامه داد: تیپ مالک اشتر در جنوب استان با محوریت جیرفت و تیپ شهید حاج حسین مرادی در شرق استان با محوریت شهر مه راهاندازی شده است.

وی ادامه داد: حدود ۴۰۰۰ نفر عضو لشکر وابستگان شهید سپهبد حاج قاسم سلیمانی در استان کرمان هستند که این افراد نقش برانگیختگی جامعه برای دفاع از انقلاب اسلامی و آرمان‌های شهدا را دارند.

مکتب سپهبد سلیمانی گفتمان است
فرمانده سپاه ثارالله استان همچنین در حاشیه رونمایی از المان های شهری با تمثال شهید حاج قاسم سلیمانی گفت : مکتب حاج قاسم گفتمان و مصونیت کشور است و امروز استان کرمان و به ویژه شهر کرمان به واسطه این مرد بزرگ و ابتیارگری ها، فداکاری ها و رشادت های این شخصیت برجسته، جهانی شده و توجه جهان به شهر کرمان معطوف است.

معرفی تأکید کرد: باید هر توریست، هر خارجی و هرکس که وارد شهر کرمان می‌شود این شهر را شهر حاج قاسم ببینند ما در ترویج مکتب حاج قاسم ستاد برنامه ریزی با حضور شهردار کرمان و دیگر عوامل شهرداری به این نتیجه رسیدیم که با همت شهرداری یک کار ماندگار در استان کرمان انجام دهیم که یکی از کارهای ماندگار در این باره مزین کردن نقاطی از شهر به تمثال این شهید بزرگوار است.

به گفته وی ۱۵۰ نقطه در شهر کرمان تا قبل از سالگرد شهادت ایشان، مزین به تمثال حاج قاسم می‌شود.

تشکیل جلسه شورای فرهنگ عمومی غرق آباد ساوه

غرق‌آباد – خبرنگار اطلاعات: امام جمعه و رئیس شورای فرهنگ عمومی شهر غرق‌آباد در دومین جلسه شورای فرهنگ عمومی این شهر گفت: باید با تشکیل منظم جلسه شورای فرهنگ عمومی و پیگیری مصوبات، مشکلات حل‌شده و برای رفع آنها اقدام جدی صورت گیرد.
حجت‌الاسلام محمد سلطانی با اشاره به حدیثی از امام صادق(ع) اظهار داشت: جوانان سرمایه‌های عظیم یک جامعه و آینده سازان نظام و افتخار آفرین مردم هستند و باید با سعی و تلاش کرد، در جامعه در کنار جبهه به رشد معنوی و تعالی افراد، چاقبه‌های مادی را هم فراهم و همچنین تفریح‌های سالم به اندازه کافی ایجاد کنند.
بخشدار نوبران هم گفت: یکی از مهمترین ابزارها برای تضعیف ثبات و امنیت اجتماعی و فرهنگی یک کشور، جنگ نرم است که تهدید بزرگ و به شمار می‌رود و دشمنان از طریق آن به دنبال این است که ارزش‌ها و هنجارهای جامعه را مورد هجوم قرار دهد.

یوسف حیدری افزود: در جذب جوانان و نوجوانان به معنویت باید به نقش آموزش توجه شود و ادارات در انجام وظایف و نقشی که در این زمینه دارند کوتاه نمی‌ماند.

رئیس اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی ساوه هم با اشاره به بیانه گام دوم انقلاب و توصیه‌های مقام رهبری، گفت: یکی از مسائل بسیار مهم بحث اخلاق و معنویت در جامعه است، زیرا چنگ هفدهم همه حاکم‌ها و فعالیت‌ها و نیز اصولی جامعه محسوب می‌شوند و از این‌رو باید ارزش‌های معنوی را در جامعه برجسته کرد.

حسین محمودی در مهمترین هدف از تشکیل جامعه معنوی را فراهم کردن محیطی معنوی برای پرداختن به امر عبادت، بندگی و پیاپی کردن دستورات الهی دانست و بیان کرد: از آنجا که تحقیق چنین رویه‌ای یک حادنه و اتفاق نیست، تلاش برای تحقق آن بر آحاد افراد جامعه حتمی و ضروری است.

بازار فروش حصیر بافق در محاصره کرونا

دولت از تولید صنایع دستی، با بیان این که یکپارچه سازی فعالیت هنرمندان صنایع دستی شهرستان ضروری است، می‌افزاید: عرضه محصولات به صورت منظم از در چارچوب نمایشگاه ملی و منطقه‌ای، ضمن معرفی محصولات محلی، توسعه بازار و یافتن مشتریان جدید را برای مزینان فراهم می‌کند.

وی ادامه می‌دهد: در شرایطی که کشور درگیر مقابله با ویروس کرونا شده و با تداوم تحریم های طالعانه مهر وپروست، فروش محصولات تقریباً درآمرذا با اقبال خوبی مواجه شده است. رنجبر حصیربافی با وجود نخلستان‌های انبوه و دسترسی آسان به مواد اولیه، از خانه‌های مردم و کارگاه‌های کوچک برچیده شود.

که به دلیل شیوع کرونا برای این فشر ایجاد شده است، به نکته طریفی در این حرقه اشاره می‌کند و می‌گوید: نکته ای که در این زمینه وجود دارد و



این است که اغلب دامداران از شاخه‌ها و برگ‌های سرسبز و چاق نخل برای خوراک دام استفاده می‌کنند. در چنین شرایطی تولید صنایع حصیری هم از خشک شدن و خشک، کینت تولید را به شدت کاهش می‌دهد.

فاطمه طاهری تأکید می‌کند: از مسئولان انتظار می‌رود برای تأمین خوراک دام از راه‌های دیگر، چاره اندیشی کنند تا مواد اولیه مورد نیاز حصیربافی به این بخش، برگ و الباف مرغوب درختان خرما استحصال می‌شود، به اندازه کافی برای تولید صنایع دستی تأمین شود. زهرا تفکری دیگر هنرمندان باقی‌ای اما معتقد است که با خلاقیت می‌توان از حدودی برای بهبود شرایط موجود استفاده کرد.

وی می‌گوید: خلافتی می‌تواند در پیشرفت و توسعه بازار محصولات حصیری مؤثر باشد که در این زمینه بسته‌بندی مناسب و عرضه گسترده محصولات در دوران پساکرونا، بستر مناسبی را برای فروش محصولات فراهم می‌کند و در این زمینه لازم است.

تعالیت ۱۳۰۰ هنرمند حصیرباف در بافق
نگاه مسئولان حوزه صنایع دستی هم به نوبه خود می‌تواند بیانگر شرایط موجود در این شهر باشد. رئیس میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی بافق هم شمار هنرمندان فعال در رشته صنایع بافی را ۱۳۰۰ هنرمند اعلام می‌کند می‌افزاید: اکنون ۲۰۰۰ نفر از آنها صنایع دستی دارند، اما تعدادی شده‌اند که از این تعداد غرضمد مرد و بقیه زن هستند که زیرپوشش حمایت‌های این اداره قرار دارند و بقیه به طور مستقل و به‌طور شخصی به تولید صنایع حصیری مشغولند.
لیلا رنجبر مجموع رشته‌های صنایع دستی فعال در بافق ۲۰ رشته اعلام می‌کند و ادامه می‌دهد: تعدادی از این رشته‌ها منسوج شده که



۲
ویروس با
آنتی بیوتیک نمی میرد



۴
دنیای شیرین:
کوکی ردولوت



شنبه ۸ آذر ۱۳۹۹
سال نود و پنجم - شماره ۲۷۷۱۳

۴۷۲

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

فرسودگی تحصیلی و راه های مقابله با آن



ویروس با آنتی بیوتیک نمی میرد

• یگانه خدای



مصرف بالای آنتی بیوتیک و مقاومت آنتی بیوتیکی موضوع جدیدی نیست. خیلی وقت ها درباره اینکه مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک در ایران بالا است و اگر دچار عفونت شدید شویم با مشکل مواجه می شویم، هشدارهایی داده شده است. اما این روزها با شیوع کرونا این هشدارها جدی تر شده چون باز هم پای خوددرمانی و مصرف خودسرانه دارو و به خصوص آنتی بیوتیک ها در میان است و خیلی ها، همه آن هشدارهای قبلی را یا از یاد برده اند یا به نظرشان نباید فعلاً به آنها توجهی کنند

هر روز یک آنتی بیوتیک جدید

هفته گذشته نوشین محمدحسینی، سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده های سلامت سازمان غذا و دارو، درباره مصرف بالای آنتی بیوتیک در کشور هشدار داد و گفت: «سعی کرده ایم آنتی بیوتیک های کمتری به بازار دارویی کشور بفرستیم، اما هر روز یک جور آنتی بیوتیک جدید می آید»

او تأکید کرد که با شیوع کرونا، مشکل مصرف خودسرانه و بی رویه آنتی بیوتیک ها چندین برابر شده است. مسأله ای که پیش از این هر سال در فصل شیوع آنفلوآنزا داشتیم اما امسال و با خطر جدی کرونا بیشتر با این مشکل مواجهیم.

محمد حسینی درباره مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک گفت: «مصرف آنتی بیوتیک بدون تجویز پزشک، تنها مورد مصرف خودسرانه نیست، بلکه گاهی پزشک را مجبور می کنیم برای ما آنتی بیوتیک تجویز کند یا بسیاری از افراد به محض قطع علائم، داروی آنتی بیوتیک را قطع می کنند که این موارد هم جزو مصرف خودسرانه محسوب می شوند. اگر آنتی بیوتیک را خودسرانه قطع کنیم میکروب قوی که آنتی بیوتیک را شناخته، در بدن باقی می ماند و این بار به محیط بیشتری دسترسی دارد و چند وقت دیگر فرد دوباره بیمار می شود و در عین حال به آنتی بیوتیک مقاوم می شود و به آنتی بیوتیک قوی تری نیاز خواهد داشت.»

مقاومت به جای درمان

طبق آمار جهانی از مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها ایران بین ۶۵ کشور جهان، رتبه دوم را دارد. البته با هشدارها و آموزش ها تجویز بیش از حد آنتی بیوتیک توسط پزشکان کاهش پیدا کرده اما هنوز هم ایده آل نیست. به گفته محمدحسینی متروئیدازول، آموکسی سیلین، کواکسی کلاو، سفالکسین، سیپرو فلوکساسین، سفکسیم و آزیترومایسین در حوزه آنتی بیوتیک های خوراکی پرمصرف ترین ها هستند و در حوزه آنتی بیوتیک های تزریقی بالاترین میزان مصرف را پنی سیلین ها دارند.

ایمن رویه در زمینه درمان کرونا هم ادامه دارد و خیلی ها با وجود تأکیدها درباره اینکه آنتی بیوتیک ها تأثیری در درمان کرونا ندارند به صورت خودسرانه این داروها را مصرف می کنند. حتی مدتی پیش خبرهایی درباره اینکه مبتلایان به صورت خودسرانه پنی سیلین می گیرند و تزریق می کنند، منتشر شد. در صورتی که سازمان بهداشت جهانی صراحتاً اعلام کرده آنتی بیوتیک ها هیچ تأثیری در جلوگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی ندارند و فقط در درمان عفونت های باکتریایی مؤثر هستند. بیماری کووید-۱۹ عامل ویروسی دارد، بنابراین آنتی بیوتیک بر آن بی تأثیر است و آنتی بیوتیک ها فقط باید با تجویز پزشک برای درمان عفونت های باکتریایی استفاده شوند. آنتی بیوتیک های ضدباکتریایی مانند پنی سیلین هم طبق همین دستورالعمل تأثیری در درمان کرونا ندارد.

ضد ویروسی یا ضد باکتریایی؟

البته آنتی بیوتیک ها به دو دسته ضد ویروسی و ضد باکتریایی تقسیم بندی می شوند و آنتی بیوتیک های ضد ویروسی برای درمان کرونا تجویز می شوند به خصوص وقتی ریه ها درگیر شده و التهاب های مختلف بدن را آزار می دهد. به طور مثال پزشکانی آنتی بیوتیک آزیترومایسین را برای بیماران مبتلا به کرونا تجویز می کنند. متخصصان درباره استفاده از این دارو که ضد باکتریایی است می گویند که بیماران مبتلا به ذات الریه ویروسی ممکن

است به یک عفونت باکتریایی ثانویه مبتلا شوند. این عفونت برای درمان، نیاز به آنتی بیوتیک دارد. هر چند گزارش شده است که این عارضه در اوایل دوره پنومونی COVID-19 غیرطبیعی است. در صورت نیاز به درمان برای یک عفونت باکتریایی ثانویه، می توان از آنتی بیوتیک هایی مانند پنی سیلین، آمپی سیلین به همراه سولбакتام، پپی راسیلین به همراه تازوباکتام، ماکرولیدها (آزیترومایسین)، سفالوسپورین ها، آمینو گلیکوزیدها استفاده کرد. اغلب از ترکیبی از دو آنتی بیوتیک مختلف برای درمان عفونت های باکتریایی ثانویه استفاده می شود.

همچنین به نظر می رسد که آزیترومایسین دارای فعالیت ضد ویروسی و ضد التهابی است. البته احتمال دارد مصرف این دارو با سایر درمان های ضد ویروسی، تداخل ایجاد کند.

به دلیل همین ملاحظات و همین نکته هاست که حتماً باید این دارو با تجویز و تحت نظارت پزشک مصرف شود چون ممکن است علاوه بر بی تأثیر بودن در روند درمان تان آسیب هایی به بدن تان وارد کند و دچار مقاومت آنتی بیوتیکی در درازمدت شوید.

مقاومت آنتی بیوتیکی یعنی میکروب های بیماری را که برای مبارزه با آنها از آنتی بیوتیک ها استفاده می شود به دلیل استفاده زیاد فرد از این داروها با جهش ژنی نسبت به این داروها مقاومت پیدا می کنند و نسل های جدیدی از آنها به وجود می آید که ممکن است با هیچ دارویی درمان نشوند. حتی گفته می شود مقاومت باکتری ها به آنتی بیوتیک یکی از بزرگترین چالش هایی است که سلامت انسان را تهدید می کند.

دکتر شمس الدین اطهاری متخصص آسم و آلرژی می گوید: «در شرایط همه گیری کووید ۱۹ بعضی افراد برای جلوگیری از ابتلا به کرونا یا جلوگیری از تشدید علائم آسم آنتی بیوتیک هایی مانند آزیترومایسین مصرف می کنند یا با تصور پیشگیری از ابتلا به کرونا این دارو را مصرف می کنند. مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک ها بدون دستور پزشک نه تنها تأثیری در ابتلا به کرونا نداشته بلکه باعث افزایش مقاومت به آنتی بیوتیک ها می شود که در موارد مورد نیاز مشکلات جدی همراه خواهد داشت.»

یک تکه آسمان

خدایا

تو مرا فرمان دادی و من ترک فرمان کردم. تو مرا نهی فرمودی و من به جای آوردم. اندیشه بد، خطا را در چشم من بیاراست و من مرتکب تقصیر شدم.

الهی، من هیچ روزی را نیک روزه نداشتم تا آن را به شهادت گیرم و هیچ شبی را نیک زنده دار نبوده ام تا به آن پناه جویم و هیچ مستحبی به جای نیلورده ام تا درخور تمجید باشم. اگر به جای آورده ام، فرایض تو بوده که هر که ضایعش گذارد به هلاکت رسد. چگونه توانم به فضیلت نوافل خود توسل جویم، حال آنکه از بسیاری از وظایف خویش در ادای فرایض تو غفلت کرده ام و از مرز مناهی تو گذشته و مرتکب اعمال حرام و گناهان بزرگ شده ام؟ گناهانی که عافیت تو چنان پرده ای مرا از رسوایی های آن در امان داشته است.

دعای سی و دوم صحیفه سجادیه

... کتاب کودک

خانه ای در شب



پیشنهادهای هفته ما برای مطالعه فرزندان ۷ تا ۹ ساله شما کتاب «خانه ای در شب»، نوشته سوزان مری اسوانسون است که با تصویرگری پت کرامز و ترجمه رضی هیرمندی منتشر شده است. این داستان در عین تیرگی تصاویر، نور امید در دل کودک می کارد. ماجرای کتاب از آنجا شروع می شود که پدر کلید خانه را به فرزندش می دهد و

در دل تاریکی شب، با هم وارد خانه می شوند. خانه روشن است و روی تخت خواب کودک، کتابی وجود دارد. کودک پیش از خواب، کتاب را به دست می گیرد و از جهان اطراف خود جدا شده، با تصاویر و نوشته های کتاب عجین می شود؛ آن هم با پرندهای که در آسمان کتاب پرواز می کند و آوازی در گلو دارد. این داستان، به اهمیت کتابخوانی در ساختن دنیای ذهنی کودک اشاره کرد. یادآور اهمیت ارتباط گرمابخش اعضای خانواده با یکدیگر است و می توان انتظار داشت کودک با خواندن کتاب هایی از این دست بتواند بر ترس خود از تاریکی فائق شود. این داستان بدون آموزش مستقیم، روش تفکر از جزء به کل و کل به جزء را هم به کودک می آموزد.

پیشنهاد هفته

این روزها که در تب و تاب مبارزه با ویروس کرونا، محدودیت های بیشتری را تجربه می کنیم، چاره ای نیست جز آنکه در خانه با فعالیت های سرگرم کننده و بی خطر اوقات فراغت خود و خانواده تان را پر بارتر کنید. کتاب مثل همیشه چاره ساز است و شما را به دنیای دانایی و تجربه می برد. بنابراین با سه پیشنهاد ویژه کتابخوانی ما برای این هفته همراه باشید



اتاقک اجاره‌ای

● نوشته: ساناز عمادی

قسمت اول

«پروانه نامه را روی میز گذاشت نگاهی بغض‌آلود به احسان انداخت و از در خارج شد. احسان نامه را برداشت و سمت بالکن رفت، آن را پاره کرد و کاغذپاره‌ها را از بالا به خیابان ریخت.»

مرد مسن با پلیور سرمه‌ای رنگ و پیراهن چهارخانه و عینک نزدیک‌بینی که روی نوک بینی‌اش قرار داده بود نگاهی به کامران انداخت. سرفه خفیفی کرد، گویی مدت طولانی درگیر خواندن بود. ابروانش را بالا انداخته و عینکش را روی میز گذاشت: همین؟ کامران خودت هم می‌دانی تا الان هم به خاطر آشنایی این سال‌ها بهت فرصت دادم.

سری تکان داد و برگه‌های سررسید قرمز رنگ کوچک روی میزش را بالا و پایین کرد.

کامران با موهای بهم ریخته و بارانی بلندش مشغول کندن پوست کنار ناخن‌هایش بود. هنوز چند قطره از باران روی عینکش خشک نشده بود و شیشه‌های عینک بخار گرفته بودند. عینکش را برداشت تا با پره‌های شال گردنش پاک کند. دستانش لرزش داشتند.

برای نویسنده‌ای مثل کامران، تبدیل شدن به این آدمی که حالا حتی نمی‌تواند بدون لرزش دست عینکش را تمیز کند، آنقدرها هم دور از ذهن نبود. خیلی‌ها که به انتظار نقطه ضعفی از او بودند، حالا شاید به مرادشان رسیده باشند پیرمرد دسته کاغذهای کثیف و نامرتب را جلوی کامران گرفت و نگاهی زیرچشمی به او انداخت و گفت: زمانی برای اصلاح کتاب نداریم. متاسفم کامران، دیگر کاری از دستم بر نمی‌آید.

کامران چند قدم عقب رفت و به سمت در حرکت کرد. کمی تلو تلو خورد و تا چندسانتی‌قسمه‌های کتابخانه جلوی در رفت. پیرمرد لحظه‌ای برگشت و چشمش به او خورد. با صدای نسبتاً بلند، گفت: آه به خاطر خدا کامران! مراقب باش.

کامران همانطور که وارد پیاده رو می‌شد دستش را بالا گرفت و برای پیرمرد تکان داد: خوبم... خوبم!

کامران درست‌بشو نبود. چند وقتی غیبتش می‌زد. گاهی با کتاب‌های موفق و اغلب ناموفق سر و کله‌اش پیدا می‌شد. احتمالاً در گوشه‌ای اتاقکی اجاره کرده بود و تنها، هر روز با ۱۰، ۲۰ فنجان قهوه و شاید هم چندین گربه سر می‌کرد.

کامران سسر چهارراه ایستاد و منتظر سبز شدن چراغ عابر پیاده ماند. دستش را داخل موهایش برد و کمی مرتبشان کرد. گوش‌اش را از جیبش در آورد و از آن یکی جیبش کارت ویزیت کوچکی را بیرون کشید و در میان خیابان شروع به شماره‌گیری کرد.

بعد از چند بوق، صدای مردی از آن سوی خط به گوش رسید. کامران با لبخندی که تمامی دندان‌هایش را آشکار می‌کرد پشت تلفن صحبت می‌کرد: بله بله، یکی از دوستان عزیز من شما را به من معرفی کرده. می‌خواستم بدانم امروز وقتتان آزاد است؟

– آها بله بله؛ اشکالی ندارد. دو ساعت دیگر در آدرسی که برایتان می‌فرستم بی‌نمتان.

– خیلی ممنون.

آدرس کافه نیش خیابان مشاهیر را داده بود. کامران سرخوشانه قدم‌هایش را آرام‌تر کرد و فکر کرد که هوای تهران هر روز عجیب‌تر می‌شود. هر لحظه تغییر می‌کند. نمی‌شود به این هوا اعتماد کرد. خدا می‌داند کی باز بارانی می‌شود.

وارد کافه شد. با باز شدن در چشم گارسون‌هایی که از بیکاری در گوشه‌های از کافه خلوت به میزاندازی مشغول بودند به سمت او برگشت.

کافه در حال و هوای دهه ۸۰ و ۹۰ میلادی غربی طراحی شده بود. همه چیز از چوب بود و گلدان‌های بلند روی پیشخوان، جلوی دید مشتریان را گرفته بود. مستقیم به سمت میز انتهای کافه رفت. گویی در سال‌های دور یا نزدیک اینجا پاتوق او بوده و حالا پس از مدت‌ها برای تجدید خاطره سری به اینجا زده است. نگاهی به دور و بر انداخت. سری به نشانه تأسف تکان داد و با لبخند به گارسون سلام کرد؛ پسری جوان حدوداً ۲۰ ساله که معلوم بود دانشجو است و احتیاج به پول کار پاره وقت دارد.

– گران‌ترین قهوه‌تان را برابیم بیاور.
جوان چشم‌هایش درشت شد. گران‌ترین قهوه، برای مردی با آن سر و تیپ تعجب‌آور بود.

گارسون کلاهش را مرتب کرد و سمت پیشخوان کافه رفت و همچنان نیم‌نگاهی به کامران انداخت. با فنجان قهوه که سمتش بازمی‌گشت، نمی‌توانست جلوی کنج‌کاوی‌اش را بگیرد: آقا منتظر کسی هستید؟ کامران که چشمانش برقی زده بود پاسخش را اینطور داد: آره با یک ناشر ثروتمند! می‌دونی...

با حالت شیطن‌آمیزی دستش را کمی جلوی دهانش گرفت و سمت پسر جوان خم شد: شماره‌اش را دزدیدم.

پس از خنده کوتاهی ادامه داد: منو در حد آشنایی و استفاده از سرمایه این ناشر جوون نمی‌دونست... آه این ناشرای عوضی.

فنجانش را تا لب‌هایش بالا آورد و گفت: اونا منو به این روز انداختند. پسر جوان نگاهی به رئیسش انداخت که با اخم به او خیره شده بود.

سری خم کرد و گفت: آقا من باید برگردم سرکارم. نوش جان‌تان! کامران نگاه نافذی به مرد چاق و خپل پشت پیشخوان انداخت و سری تکان داد و گفت: سر رئیس سلامت!

... کتاب بزرگسال

شیوه‌های تقویت هوش کودک

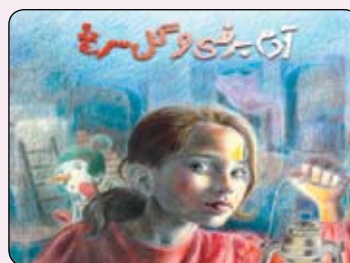


همانطور که جسم نوزاد از قابلیت و ظرفیت پذیرش تغذیه درست و تمرین‌های بدنی برخوردار است، توانایی‌های ذهنی مربوط به هوش نوزاد هم از چنین ظرفیتی برخوردار است. در صورتی که نوزاد تحت تمرین‌های درست قرار گیرد به گونه‌ای پویاتر با دنیای پیرامون خود برخورد می‌کند و قابلیت‌های ذهنی او روز به روز شکوفاتر می‌شود. بنابراین اگر

نوزادی در خانه دارید که بین ۹ تا ۱۲ ماه سن دارد، مطالعه کتاب «شیوه‌های تقویت هوش کودک» نوشته بهاتریس میلیتر را به شما توصیه می‌کنیم. این کتاب با ترجمه طاهره طالع ماسوله و توسط انتشارات بافرزندان منتشر شده و به قیمت ۲۵ هزار تومان فروخته می‌شود. شیوه‌های ارائه شده در این کتاب بر اساس ۲۵ ساله دکتر بهاتریس میلیتر در دانشگاه سوربن فرانسه شکل گرفته است. این شیوه‌ها نوزادان را به واکتش ذهنی واداشته و آن‌ها را تشویق به دیدن و دقت می‌کنند و عملاً باعث می‌شوند تا نوزادان با ذهنی خلاق‌تر و هوشمندی پویاتر، آماده رویارویی با زندگی شوند.

... کتاب نوجوان

آدم برفی و گل سرخ



اگر فرزندی بالای ۱۲ سال دارید، پیشنهاد می‌کنیم کتاب «آدم برفی و گل سرخ» را برای او تهیه کنید. این کتاب که به قلم محمدهادی محمدی، تصویرگری مهسا منصوری و چاپ مؤسسه پژوهشی تاریخ ادبیات کودکان منتشر شده است، روایتگر خیال‌های دخترکی است که از مرزهای جهان منطق می‌گذرد و با گفتگو با آدم برفی که ساخته ذهن‌اش است، می‌خواهد تفاوت میان عقل و مهر را بشناسد.

کتاب «آدم برفی و گل سرخ» داستان زندگی یک شبه آدم برفی‌ای است که دختری از دادن ستاره‌های دست‌سازش به برف، او را از بار برف گرفته. آدم برفی در شبی که برق رفته، روشنایی تجربه‌های تازه‌ایی را به زندگی دختر می‌آورد از اندیشیدن درباره عقل، تا بی‌بال پیریدن و... آدم برفی در این سفر یک شبه، چیزهایی می‌بیند و تجربه‌هایی به دست می‌آورد و بر زندگی همه کسانی که با او ملاقات کرده‌اند تأثیر می‌گذارد و پایان کتاب، نگاه متفاوت دختر است به همه چیز. کتاب «آدم برفی و گل سرخ» صفحه دارد و به قیمت ۳۵ هزار تومان به فروش می‌رسد.

... پیشنهاد سرآشپز

خورش اناریج

اناریج یا انار آویج یک خورش خوشمزه گیلانی است که شباهت زیادی به فسنجان دارد اما سبزیجات معطری که در آن ریخته می‌شود، به این غذا هویتی مستقل می‌بخشد. اناریج را در این روزهای پاییزی که فصل وفور انارهای ترش و شیرین است تهیه کنید و از طعم آن لذت ببرید.

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
پیاز	یک عدد
گردو	۲۵۰ گرم
آب انار ترش	یک لیوان
سبزیجات معطر	۲۵۰ گرم
رب انار	به مقدار لازم
گلپر	یک قاشق مربا خوری
نمک، فلفل و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

سبزی مناسب این خورش ترکیبی از ۱۰۰ گرم تره، ۱۰۰ گرم جعفری، ۵۰ گرم خالواش و چند برگ نعنا است. خالواش سبزی محلی شمال است که اگر به آن دسترسی ندارید می‌توانید از دستور حذف کنید. برای تهیه این خورش، آب انار را با کمی نمک و زردچوبه داخل قابلمه بریزید و بگذارید کمی بجوشد. گردوها را خوب آسیاب کنید و مقداری آب به آن اضافه کنید،



کمی از سبزی‌ها را نگه دارید و همراه ادویه‌ها به گوشت بیفزایید تا گوشت خوش طعم‌تر شود. با دست خوب گوشت را مخلوط کرده و ورز بدهید. سپس گوشت را به صورت گلوله‌های ریز درآورده و در روغن تفت دهید. سپس همراه رب انار و گلپر به خورش اضافه کنید. بعد از یک ساعت خورش شما کاملاً جا افتاده و آماده است.

حالا آن را به آب انار اضافه کنید. اجازه دهید گردوها به مدت ۲-۳ ساعت بپزند و روغن پس بدهند. در این مدت می‌توانید ۲ یا ۳ بار کمی آب سرد اضافه کنید. مخلوط سبزی‌های خرد شده را با روغن تفت دهید و بعد به خورش اضافه کنید و حدود ۱ ساعت با هم بپزید. پیاز را پوست کنده و رنده کنید. سپس آب اضافه آن را بگیرید و به گوشت اضافه کنید. بهتر است

... دنیای شیرین

کوکی ردولوت

مواد لازم:

کره	۲۰۰ گرم
شکر	۲۰۰ گرم
پودر قند	۱۰۰ گرم
تخم مرغ	یک عدد
وانیل	۲ قاشق چای خوری
رنگ قرمز خوراکی	یک قاشق غذاخوری
آرد	۲۵۰ گرم
پودر کاکائو	۲۵ گرم
جوش شیرین	نصف قاشق چای خوری
چیپس شکلات سفید	۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

در یک کاسه، کره نرم شده و شکر را مخلوط کنید. سپس پودر قند را اضافه کنید و همه مواد را با همزن برقی هم بزنید تا نرم و یکدست شوند. تخم مرغ را هم به مواد اضافه کنید و وانیل را همراه با رنگ قرمز خوراکی به مواد بیفزایید. آرد را داخل کاسه الک کنید و پودر کاکائو را همراه با جوش شیرین به آن اضافه کنید. همه مواد



را حدود دو دقیقه با همزن برقی بزنید تا یک خمیر نرم قرمز رنگ بدست آید. حالا چیپس شکلات سفید را اضافه کنید و هم بزنید تا به صورت مساوی در خمیر پخش شوند. خمیر را لوله کرد و روی کاغذ روغنی قرار دهید. روی آن را با یک کاغذ روغنی دیگر بپوشانید و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید.

فر را روی حرارت ۱۹۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. خمیر کوکی را با یک چاقوی تیز برش‌هایی با ضخامت یک سانتی‌متر بزنید و در سینی فر که با کاغذ روغنی پوشانده‌اید، قرار دهید. سپس آنها را به مدت ۱۳-۱۵ دقیقه بپزید. پس از این که کوکی‌ها خنک شدند آن‌ها را از سینی خارج و بعد از خنک شدن سرو کنید.

... آشپزخانه رژیمی

سوپ کدو حلوایی

سوپ کدو حلوایی یک گزینه بسیار خوشمزه و سالم برای شب‌های پاییزی و وعده شام شما است. این سوپ برای بیماران هم بسیار مغذی و مفید است.

مواد لازم:

کدو حلوایی	۱ کیلوگرم
پیاز	۱ عدد کوچک
کره	۲ قاشق غذاخوری
هویج	۱ عدد
سیب زمینی	۲ عدد
زنجبیل	۱ قاشق چای خوری
ادویه	به مقدار لازم
آب مرغ یا گوشت	۲ لیوان
شیر	نصف لیوان
جعفری خرد شده	برای تزیین
خامه	در صورت تمایل برای تزیین

طرز تهیه:

کدو حلوایی و سیب زمینی را پوست بگیرید و به صورت مکعبی خرد کنید. پیاز را خرد کرده و با کره و چند قطره روغن تفت دهید. سپس کدو حلوایی و سیب زمینی را هم اضافه کنید. حالا تمام مواد به جز شیر را با آب مرغ یا گوشت بپزید. وقتی کدو حلوایی حسابی پخت مواد داخل قابلمه را با غذاساز پوره کنید. سپس شیر را به مواد پوره شده اضافه کنید و روی شعله ملایم گاز بپزید تا سوپ غلیظ شود و جا بیفتد. سپس روی سوپ کدو حلوایی را با مقداری خامه صبحانه و جعفری تازه ساطوری خرد شده تزیین کنید.

نکته:

ادویه‌های مناسب این سوپ شامل پودر کاری، نمک، فلفل، پاپریکا و زردچوبه هستند. در این سوپ می‌توانید از کمی قارچ ورقه شد و تره فرنگی خرد شده هم استفاده کنید تا سوپ شما پرماتر و مغذی‌تر شود.



۱۰ توصیه غذایی برای مبتلایان به کرونا

هنگام ابتلا به کرونا بدن شما بسیار ضعیف و آسیب پذیر می شود. در این بین، به جز داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده، مواد غذایی که می خورید تنها سلاح مقابله با این ویروس سمج و بدقلق هستند. اگر خودتان به کرونا مبتلا شده اید یا در خانه بیمار کرونایی دارید، این توصیه های تغذیه ای را بخوانید:

- ۱- صبحانه را متنوع بخورید. تخم مرغ آبپز (غیرعسلی)، گردو، عدسی و شیر پاستوریزه بهترین گزینه ها هستند.
- ۲- از نان های سبوس دار به جای نان های تصفیه شده (لواش، بربری و باگت سفید) استفاده کنید.
- ۳- در این مدت، کباب کوبیده و چنجه، شنبل، جوجه کباب و غذاهایی که ممکن است مرکز آنها خوب پخته نشود باید از رژیم غذایی حذف شوند.
- ۴- ماهی را حداقل یکبار در هفته در برنامه غذایی خود بگنجانید.



- ۵- سالاد یا دورچین های خام را حذف کرده و دورچین های پخته مثل کدو، هویج، کلم بروکلی، گل کلم، فلفل دلمه ای، گوجه فرنگی، قارچ و پوره سیب زمینی را جایگزین کنید.
- ۶- از لیموترش تازه، زیتون و گوجه فرنگی خام کنار غذا استفاده کنید.
- ۷- برای مدتی دور خامه و کره و سرشیر را خط بکشید و لبنیات پروبیوتیک و کم چرب را جایگزین لبنیات فاقد پروبیوتیک و پرچرب کنید.
- ۸- تا می توانید سوپ و غذاهای آبکی بخورید. خوراک لوبیا، عدسی و آش ها هم بهترین گزینه ها برای بیمار مبتلا به کرونا هستند.
- ۹- بیماران مبتلا به کرونا معمولاً با مشکل بی اشتها، شدید و تهوع و معده درد مواجه هستند. سعی کنید میزان دریافت پروتئین را افزایش دهید و حجم غذا را کم و تعداد دفعات خوردن آن را بیشتر کنید.
- ۱۰- غذاهای کم کالری و کم انرژی مثل تنقلات و چیپس و پفک و کیک و بیسکویت را از برنامه غذایی حذف کنید و از غذاهای پرکالری استفاده کنید و در مدت بیماری قید رژیم لاغری را بزنید.

عوارض مصرف آنتی بیوتیک در نوزادان



نتایج یک تحقیق نشان می دهد کودکان کمتر از دو سال که داروی آنتی بیوتیک مصرف می کنند بیشتر احتمال دارد در سال های بعد به آسم، اگزما، تب یونجه و آلرژی غذایی دچار شوند. همچنین بیماری سلیاک، مشکلات وزن و چاقی و همچنین اختلال کم توجهی - بیش فعالی هم در انتظار این کودکان است.

این مطالعه نشان داد که چندین روش درمانی آنتی بیوتیکی در کودکان کمتر از دو سال، با خطر ابتلا به چندین بیماری در کودک همراه است که این بیماری ها با توجه به جنسیت، سن، نوع دارو و دوز مصرفی متفاوت است. البته این مطالعه، ارتباط این شرایط و نه علت بودن آن را نشان می دهد.

در این بررسی اطلاعات بیش از ۱۴ هزار و ۵۰۰ کودک مورد مطالعه قرار گرفت. حدود ۷۰ درصد از این کودکان حداقل یک آنتی بیوتیک و بیشتر آنان، چندین آنتی بیوتیک مصرف کرده اند.

محققان مشاهده کردند در میان کودکانی که یک یا دو نسخه آنتی بیوتیک دریافت کرده اند تنها دختران به طور قابل توجهی در معرض خطر ابتلا به آسم و سلیاک بوده اند. این در حالی است که دریافت سه یا چهار نسخه آنتی بیوتیک با خطر بروز بیماری های آسم، اگزما و چاقی در دختران و پسران همراه بوده است.

همچنین دریافت پنج نسخه یا بیشتر از این داروها به طور چشمگیری می تواند با خطر ابتلا به آسم، التهاب مخاط بینی (آلرژیک رینیت آلرژیک)، اضافه وزن، چاقی و اختلال کم توجهی - بیش فعالی در نوزادان پسر و دختر همراه باشد.

این خوراکی ها را با معده خالی نخورید

سالاد: سالاد به هضم مواد غذایی و کاهش وزن کمک می کند. اما مصرف آن با معده خالی می تواند به نفخ و سوزش معده منجر شود.

دارو: پزشکان همواره توصیه می کنند پس از خوردن غذای جامد، فرد به مصرف دارو اقدام کند زیرا با مصرف دارو هنگام خالی بودن معده، سطح داخلی معده تحت تأثیر قرار گرفته و داروها در واکنش با اسید معده، تعادل بدن را به هم می زنند.

کشک: مصرف کشک هنگام صبح هرگز توصیه نمی شود و در کنار اسیدی کردن موجب زخم معده می شود.



صبحانه وعده غذایی مهمی است که در آن، شما پس از چند ساعت خالی بودن معده، پای مواد غذایی را به سیستم گوارش باز می کنید. با این حال مصرف برخی مواد غذایی در حالی که معده خالی باشد می تواند با عوارض و مشکلاتی برای سلامت همراه باشد و به همین دلیل مصرف آنها به هنگام خالی بودن معده توصیه نمی شود. در ادامه به برخی از این خوراکی ها اشاره شده است:

هندوانه: مصرف هندوانه با معده خالی می تواند موجب اسیدی شدن معده شده و هضم غذا را سخت می کند. مصرف این میوه هنگام عصر و غروب توصیه می شود.

قهوه: کافئین موجود در قهوه برای معده خالی مفید نیست. اگر عادت دارید صبح قهوه بنوشید ابتدا یک لیوان آب نوشیده و سپس قهوه تان را نوش جان کنید.

چای: چای هم مثل قهوه نباید هنگام خالی بودن معده مصرف شود. مصرف چای در این شرایط احتمال نفخ و یبوست را افزایش می دهد.

موز: این میوه حاوی مواد مغذی بسیاری است و سرشار از منیزیم و پتاسیم است اما مصرف آن با معده خالی توصیه نمی شود چون موز باعث سنگینی و ناراحتی در معده شود.

گوجه فرنگی: مصرف گوجه فرنگی با معده خالی بودن به دلیل خاصیت اسیدی بودن گوجه فرنگی، توصیه نمی شود.

مصرف زیاد تخم مرغ خطر دیابت را افزایش می دهد



اینرو شناسایی طیف وسیعی از فاکتورهای رژیمی تأثیرگذار بر شیوع روبه افزایش این بیماری مهم است. محققان در این تحقیق متوجه شدند مصرف طولانی مدت و زیاد تخم مرغ (بیش از ۳۸ گرم در روز) خطر دیابت را حدود ۲۵ درصد افزایش می دهد.

همچنین افرادی که به طور منظم بیش از ۵۰ گرم تخم مرغ (معادل یک تخم مرغ در روز) مصرف می کنند احتمال ابتلا به دیابت در آنها ۶۰ درصد افزایش می یابد. محققان متوجه شدند این تأثیر در زنان مشهودتر از مردان است.

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف بیش از حد تخم مرغ می تواند ریسک ابتلا به دیابت را افزایش دهد. در این مطالعه محققان دانشگاه ساوت استرالیا به بررسی مصرف تخم مرغ در نمونه گسترده ای از افراد بزرگسال چینی پرداختند.

نتایج نشان داد افرادی که به طور منظم روزانه یک تخم مرغ یا بیشتر مصرف می کنند (معادل ۵۰ گرم) ریسک دیابت در آنها ۶۰ درصد افزایش می یابد.

به گفته محققان، رژیم غذایی یک فاکتور مهم و شناخته شده در شروع دیابت نوع ۲ است از

سمی خود بازمی‌گردند چراکه این تنها رابطه‌ای است که می‌شناسند و شاید حس راحت‌تری از بازگشت به خود شکسته‌شده‌شان داشته باشند. افرادی که در روابط سمی گیر افتاده‌اند به کمک دوستان، اعضای خانواده یا مشاورانی نیاز دارند تا به تغییر متعهد باقی بمانند. خودتان را برای زیاد کمک خواستن، سرزنش نکنید. به‌طور کلی، افرادی که در رابطه عاطفی سمی قرار دارند به دورهای از بازیابی روحی نیاز دارند. این فرایند زمانبر است. کسی را که به او اعتماد دارید پیدا کنید تا بتواند به شما در گذر از این دوران کمک کند.

با اراده باشید

سر تصمیم خود بمانید و با خود اتمام حجت کنید که هیچ‌گاه قرار نیست زیر تصمیمتان بزنید. چراکه معمولاً پس از ترک یک نفر، دلتنگ او می‌شویم. این واکنش طبیعی است. مغز ما تمایل دارد خاطرات خوب او را به یاد ما بیاورد و بدی‌ها را فراموش کند. دلتنگی فریب دهنده است و منجر به این وسوسه می‌شود که دوباره سراغ او را بگیریم و به رابطه بازگردیم؛ اما هرگاه این وسوسه به سراغتان آمد، به خود یادآوری کنید که شما این تصمیم را با تأمل و مشورت فراوان گرفته‌اید و هدف از آن چه بوده است؛ اینکه زندگی شما را بهتر کند. به قول آن دیالوگ معروف فیلم درباره‌الی: «یک پایان تلخ بهتر از یک تلخی بی‌پایان است.»

درست است که چنین تصمیمی دردناک بوده و رنجی فراوان به شما تحمیل کرده است، ولی این را هم باید به خود گوشزد کنید که رنج و اندوه همیشه پابرجا نمی‌ماند. آن را درون خود انبار نکنید. چه‌بسا گریه کردن بتواند شما را سبک‌تر کند. به خودتان زمان دهید و سعی نکنید در گیر هیجانات درونی خود شوید و در آن لحظات تصمیم‌های بی‌منطق بگیرید.

خودتان را در اولویت بگذارید

حال که تصمیم خود را گرفته‌اید (چه رابطه را ترک کنید و چه برای اصلاحش تلاش کنید)، مهم است که از خود مراقبت کنید. گذراندن این دوره استرس زیادی به شما تحمیل می‌کند؛ پس باید همه سعی خود را بکنید تا فضای ذهن شما آکنده از احساسات مثبت باشد. با دوستان وقت بگذرانید. به سفر بروید. عبادت کنید و خلاصه هرکاری را که حس خوبی برایتان به ارمغان می‌آورد، انجام بدهید. در یک کلام خودتان را در اولویت بگذارید چرا که این کار باعث می‌شود کاری را انجام دهید که به نفعتان است.

تصمیم عجولانه نگیرید

پس از اینکه با شریک عاطفی‌تان حرف زدید، باید تصمیم بگیرید که رابطه ارزش ماندن و تلاش کردن دارد یا خیر. برای درک این مسئله، به واکنش‌های طرف مقابل فکر کنید. آیا او از خودش دفاع می‌کند؟ یا عصبانی می‌شد و شما را سرزنش می‌کرد؟ یا شاید هم تلاش می‌کرد تا خودش را توجیه کند یا به صحبت‌های شما بی‌توجهی کند؟! آیا او برای اینکه شما را قانع کند تلاشی کرد؟ از اینکه قرار بود شما را از دست بدهد ناراحت بود؟ هر کدام از اینها نشانه‌ای است که باید ببینید رابطه را ترک کنید یا اصلاح. چیزی که در این بین مهم است این است که نباید اجازه بدهید رفتارهای سمی از جانب او دوباره تکرار شود و شما را وارد یک بازی فریب کند.



پایان دادن به یک رابطه سمی

یک رابطه عاطفی سمی نشانه‌هایی دارد. به فرض اینکه این نشانه‌ها را شناختید، بعد از آن چگونه باید از رابطه خارج شوید به شکلی که کمترین آسیب را ببینید؟

بیان احساسات

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید در رابطه عاطفی انجام بدهید، بیان احساسات خود به شریک عاطفی‌تان است. صحبت کردن درباره احساسات منفی معمولاً به بحث و جدل کشیده می‌شود. اگر شریک عاطفی شما آدمی زودجوش یا بیش از حد احساس‌ساز است، بهتر است که حرف دل خود را بنویسید. حتی اگر او به اندازه کافی بالغ و منطقی است که بتوان با او گفتگو کرد، بازهم نوشتن پیش از ورود به موضوع به شما کمک می‌کند. بیان کردن حس خودتان در قالب یک پیام مکتوب، به طرف مقابل این فرصت را می‌دهد که به گفته‌های شما فکر کند و پاسخ سنجیده‌تری بدهد.

کمک بگیرید

افراد معمولاً به‌واسطه همان حرف‌های ذهنی‌شان و باتوجه به اینکه دائم در حال گیر افتادن در یک بازی ذهنی با خودشان هستند، به روابط

• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

هر رابطه احساسی و عاطفی حجم زیادی از انرژی روحی و گاهی جسمی ما را مصرف می‌کند. پس زمانی که رابطه‌ای دچار مشکل می‌شود یا به هم می‌خورد، می‌تواند منجر به درد روحی و عاطفی شدیدی شود. بعد از هر شکست عاطفی، بی‌شک بخشی از وجود ما نزد فردی که با او خاطره داشتیم باقی می‌ماند و او به جز جدایی‌ناپذیری از تجربه زندگی ما تبدیل می‌شود؛ ما دائم در ذهنمان با او حرف می‌زنیم، گاهی هم ذهنمان با ما حرف می‌زند و ما را وارد بازی خود می‌کند. بازی‌ای که در آن دائم خودمان سرکوب می‌شویم و مقصر اصلی این اتفاق را خودمان می‌دانیم. اما ما باید یاد بگیریم که درگیر بازی ذهن نشویم و خودمان را از افتادن به درون چاه ناامیدی و حسرت رها کنیم و به زندگی ادامه دهیم.

... یافته‌های روانشناسی



بی‌علاقگی و خطر زوال عقل سالمندان

مجموعه‌ای از تحقیقات نشان می‌دهد که بی‌علاقگی شدید در افراد مسن نشانه زوال عقل است. این افراد علاقه‌ای ندارند که با خانواده یا دوستانشان دور هم جمع شوند و دیگر از کارهایی

که پیش از این با انجام آنها خوشحال می‌شدند، لذت نمی‌برند. محققان ۲ هزار نفر را که در دهه ۷۰ سالگی بودند به مدت ۹ سال مورد بررسی قرار دادند. تمام افراد در ابتدای مطالعه هیچ نشانه‌ای از زوال عقل نداشتند اما پس از بررسی از نظر میزان بی‌تفاوتی به سه دسته بی‌تفاوتی کم، متوسط یا شدید تقسیم شدند. محققان متوجه شدند افرادی که در گروه بی‌تفاوتی شدید قرار داشتند، ۸۰ درصد بیشتر از افراد گروه بی‌تفاوتی کم در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد بی‌تفاوتی، نشانه مهمی از اولین مراحل تخریب عصب است. محققان می‌گویند در حالی که افسردگی به عنوان یک عامل پیش‌بینی کننده مهم زوال عقل به طور گسترده‌تری مورد مطالعه قرار گرفته است اما این مطالعه نشان می‌دهد که بی‌علاقگی هم می‌تواند یک عامل مهم نشان دهنده آغاز آلزایمر باشد.

... توصیه عاشقانه

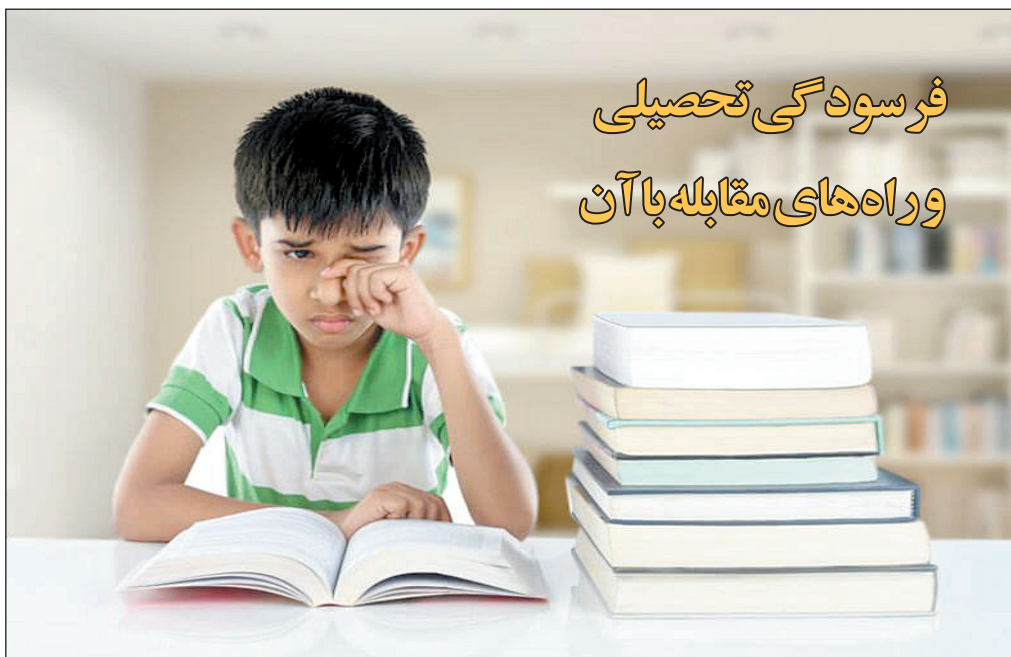


مدیریت توقعات در زندگی مشترک

یکی از رایج‌ترین اشتباهات زوجها این است که ازدواج را راهی برای رسیدن به آرزوهایشان می‌دانند و با توقعات مختلف وارد زندگی مشترک می‌شوند. اما واقعیت این است که نه ازدواج می‌تواند آرزوهای

شما را برآورده سازد و نه قرار است بعد از ازدواج، خوشبختی مثل یک هدیه آسمانی به زندگی‌تان وارد شود. برای خوشبختی و رسیدن به آرزوها باید خودتان تلاش کنید نه آنکه از همسران انتظار معجزه داشته باشید. آرزوها و رویاهایتان را فراموش کنید و به دنیای واقعی برگردید. سپس توقعات خود را اولویت‌بندی و بر اساس واقعیت طبقه‌بندی کنید. ببینید که کدام یک از نیازهای شما فقط به واسطه همسران تأمین می‌شود و کدام یک از نیازهایتان توسط خودتان، خانواده یا دوستانتان تأمین می‌شود؟ همه بار رسیدگی به آرزوها، خواسته‌ها و توقعات خود را روی دوش همسران نگذارید و گرنه دیر یا زود تاب و توان او تمام می‌شود و شما را از خود دور می‌کند. یادتان باشد که با سبک کردن بار توقعات از دوش همسران می‌توانید زندگی مشترک موفق‌تری داشته باشید.

فرسودگی تحصیلی وراه‌های مقابله با آن



• عطیه میرزا امیری

کارشناس ارشد روانشناسی

چند ماهی است که از شروع سال تحصیلی می‌گذرد و مدل آموزشی امسال با سال‌های قبل تفاوت‌های چشم‌گیری دارد. شیوع ویروس کرونا تغییرات زیادی در شیوه آموزش ایجاد کرده است؛ تغییراتی که هنوز که هنوز است برایمان جدید است و هرروز یک تغییر جدید کشف می‌کنیم. یکی از آنها وضعیت سلامت روان دانش‌آموزانی است که حالا بیشتر زمان تحصیل را در خانه و فضای مجازی سپری می‌کنند. گروهی از محققان انگلیسی حدس می‌زدند که مدارس مجازی و تحصیل از راه دور، باعث افزایش اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود. فرضیه آنها بر این استوار بود که بسیاری از دانش‌آموزان نگران ابتدای خود یا اعضای خانواده هستند؛ همچنین تعامل فیزیکی کمتری با دوستان دارند و حمایت عاطفی کمتری هم از آنها دریافت می‌کنند؛ بنابراین بیشتر دچار اضطراب می‌شوند. گاهی این اضطراب زیاد منجر به فرسودگی تحصیلی می‌شود.

فرسودگی تحصیلی چیست؟

فرسودگی تحصیلی و درسی هم، درست مانند فرسودگی شغلی برای فرد آزاددهنده است. مثل فردی که بعد از گذشت چند سال در شغل خود حس فرسودگی می‌کند و دوست دارد هرچه زودتر از آن کار بیرون

بیاید. دانش‌آموزی که دچار فرسودگی تحصیلی شده است، لحظاتی که برای یادگیری یک صفحه از کتابی که فردا امتحانش را دارد می‌گذارد، جانش به لیش می‌رسد. از مدرسه رفتن بیزار است و از هرچه که مربوط به درس باشد، استرس می‌گیرد. از هر راه و روشی برای طرفه رفتن از درس و مدرسه، استفاده می‌کند. نه به‌خاطر اینکه تنبل باشد، بابت اینکه همه چیز درس برای او خسته کننده است. درست مثل کسی که دلش می‌خواهد بازنشسته شود.

خبر خوب این است که فرسودگی تحصیلی مانند هر مسئله دیگری روی این کره خاکی، راه‌حلی دارد؛ با تمرکز بر عادت‌های بلندمدت و تغییر دادن آنها می‌توانیم یادگیری‌مان را بهبود ببخشیم. اشتباه دانش‌آموزان این است که وقتی زمانی کمی برای درس خواندن دارند، به‌صورت ضرب‌العجل می‌خواهند درس بخوانند و این فشاری که خودشان به خود می‌آورند باعث می‌شود نه تنها نتیجه دلخواه خود را نیاورند، بلکه دچار فرسودگی هم شوند. پس گام مهم برای رهایی از فرسودگی تحصیلی، درست درس خواندن و به روش‌های صحیح مطالعه کردن است. در زیر چند گام مهم برای مطالعه معرفی می‌کنیم که علاوه بر بهروری بالا، فرسودگی تحصیلی را هم کاهش می‌دهد.

تعیین ساعات مشخص برای مطالعه

اشتباه رایجی که در بین دانش‌آموزان و دانشجویان در مطالعه و یادگیری مطرح است، این است که آنها فکر می‌کنند مطالعه بدون هیچ‌گونه وقفه‌ای امکان‌پذیر و در توان آنهاست. هرچه زمان و مهلت امتحان یا یادگیری، به‌خاطر اهمیت آن بیشتر باشد، امکان افتادن در چاه این وسوسه بیشتر است. البته تأکید بر کیفیت و پرهیز از مطالعه در ساعات متمادی به‌معنای فرار از سخت‌کوشی و تلاش نیست. برای

همین است که دانش‌آموزانی را می‌بینیم که موقع امتحانات دائم و بدون وقفه مشغول خواندن هستند.

بهترین راه برای یک مطالعه ثمربخش، تعیین ساعات مشخص برای مطالعه است. یعنی تنظیم برنامه‌ای درست که تعداد ساعاتی منطقی که امکان استراحت نیز در اختیارتان می‌گذارد. برای نمونه می‌توان در ۵ روز از هفته از ساعت ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر به مطالعه و یادگیری پرداخت و البته در فواصل این ساعات، زمانی برای استراحت در نظر گرفت. برای دستیابی به نتایج مطلوب، باید چنین برنامه‌ای را در طول چند هفته ادامه داد.

اگر مدت‌زمانی را به یادگیری و مطالعه گذرانده‌اید و واقعاً دچار فرسودگی تحصیلی شده‌اید و قصد دارید با ایجاد تغییر در روند تحصیلی خود اوضاع را تغییر بدهید، باید با سرعت کمتر و استراحت بیشتری مسیر را ادامه بدهید. درحقیقت نیاز دارید کمی بایستید، به عقب نگاه کنید و با تجدید قوا و برنامه‌ریزی درست و اساسی، دوباره به مسیری موفقیت‌آمیز وارد شوید.

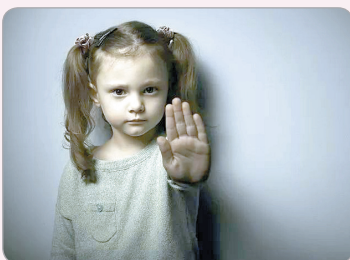
به‌صورت منفعل مطالعه نکنید

برای شروع مطالعه باید از ساعات کم شروع کنید و طوری فرایند یادگیری را از سر بگیرید که به‌تدریج و آهسته روی غلتک بیفتد. آزمون گرفتن از خود، نوعی فعالیت پویاست؛ سرسری و سطحی خواندن مطالب، فعالیتی غیرپویا یا نوعی انفعال است. باید حواستان جمع باشد و بدانید که اگر در مسیر تحصیل و یادگیری اصلاً به شک و تردید برنمی‌خورید و امکان بروز اشکال و اشتباه در فرایند یادگیری‌تان جا ندارد، احتمالاً سرگرم فعالیتی غیرپویا شده‌اید. تکنیک‌های یادگیری مختلفی وجود دارند که سرعت و کیفیت یادگیری شما را بالا می‌برند. که البته برخی فعالیت‌ها بیشتر جنبه روحی و روانی دارند و علی‌رغم اینکه خروجی‌ها یا عیوب آنها به‌شکلی بارز نمود نمی‌یابد، از بُعد معنوی و روانی برای شما اثراتی دارند و این اثرات نشان از پویایی آنها دارد.

کاهش محرک‌های محیطی

محیط مطالعه شما باید طوری انتخاب شود که هنگام استراحت‌های کوتاه بین مطالعه، حواستان را به کلی درگیر خود نکند. درواقع استراحت‌های کوتاه شما باید صرفاً برای رفع خستگی باشد و بس، نه اینکه در محیطی باشید که امکان انواع تفریحات و... حواستان را کاملاً پرت کند و امکان بازگشت به فضای مطالعه از شما سلب شود. مثلاً بهتر است در فواصل استراحت خود، تنها ۱۵ یا ۲۰ دقیقه را به قدم‌زدن اختصاص دهید. این نوع استراحت برای ایجاد تنفسی کوچک و استراحتی ذهنی، مناسب است، درعین‌حال قدم‌زدن آن‌قدرها هم جذاب نیست که برای بازگشت به درس و از سرگیری مطالعه، به کشمکش و اراده‌ای فولادین نیاز داشته باشید. اما تصور کنید در هنگام وقفه‌ها و استراحت‌ها شروع کنید به گشت‌وگذار در اینترنت، بازی با تلفن همراه، یا گفتگو با دوستان؛ خیلی خیلی واضح است که انجام این کارها در فواصل استراحت، تمام حواس شما را به خود معطوف می‌کند و بازگشت به فضای مطالعه دیگر واقعاً دشوار خواهد شد. پس حواستان باشد که در وقفه‌ها به کارهای خیلی جذاب نپردازید. چون بعد از آن سخت به شرایط یادگیری قبلی برمی‌گردید و از آن طرف خودتان هم دچار عذاب وجدان می‌شوید.

... اشتباه‌های رایج ...



«نه گفتن» را به کودک یاد بدهید

«نه گفتن» چالش زندگی خیلی از ما است؛ کوچک و بزرگ هم ندارد. اینکه ما نمی‌توانیم «نه» بگوییم یعنی به تأیید دیگران نیاز داریم و این باور در ما شکل گرفته که تنها زمانی خوب و دوست‌داشتنی هستیم که به همه جواب مثبت بدهیم. اما فرزند شما برای آنکه استقلال رای داشته باشد، اضطراب کمتری را تجربه کند و کمتر تحت تأثیرات مخرب گروه همسالان قرار گیرد، باید «نه گفتن» را بیاموزد. در این بین والدین باید از همان کودکی به فرزندشان میدان دهند تا آزادی سخن گفتن و مخالفت را داشته باشد. آموزش «نه گفتن» از سه سالگی شروع می‌شود؛ در این سن کودک مفهوم «من» را می‌آموزد و می‌خواهد خودش تصمیم بگیرد.

باید از ابتدا روحیه انتقادی را در کودکان تشویق کنید؛ یعنی کودک را برآن دارید تا متناسب با سن و سألش، موضوعی را نقد کرده و نظر دهد، مخالفت کرده و حرفش را بیان کند. این منافاتی با رعایت ادب ندارد و کودک باید بیاموزد که نظر منفی خود را با ادب و احترام و با در نظر گرفتن نظر دیگران بیان کند.

... بچه‌ها و یافته‌ها ...

چرا بچه‌ها پر خاشگر می‌شوند؟

رفتارهای پرخاشگرانه معمولاً از اوایل زندگی شروع می‌شود. پژوهشگران با مطالعه کودکان پرخاشگر دریافتند که ۵۵ درصد پسران و ۴۱ درصد دختران از دوسالگی رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان می‌دهند. همچنین ۲۵ درصد پسران و ۳۴ درصد دختران دیگر هم تا پنج سالگی رفتارهای



پرخاشگرانه از خود نشان داده‌اند. اما نتایج به دست آمده از یک مطالعه نشان می‌دهد یادگیری اولین و مهم‌ترین دلیل پرخاشگری در کودکان است. کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، مانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. در واقع رویارو شدن کودک با خشونت پدر علیه مادر، خشونت در محله و مدرسه، مشاجره والدین و خشونت از طریق فناوری‌های تصویری می‌تواند باعث پرخاشگری کودکان شود. در یک پژوهش ایرانی، ۱۳۶ نفر از دانش‌آموزان دختر و پسر پایه چهارم، پنجم و ششم مدارس ابتدایی مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان، یادگیری است. چنانچه کودک، والدین یا همسالان و دوستانی داشته باشد که عصبانی و پرخاشگر باشند، این رفتارها توسط او یاد گرفته می‌شود. به گفته پژوهشگران خشونت خانگی و الگوهای ارتباطی می‌توانند در پیش‌بینی پرخاشگری کودکان، نقشی مؤثر داشته باشد.

امروز در تاریخ

اولتیماتوم روسیه به ایران برای اخراج مورگان شوستر
۸ آذر ۱۲۹۰ دولت روسیه به ایران اولتیماتوم داد که ظرف ۴۸ ساعت مورگان شوستر آمریکایی را که برای اصلاح خزانهداری و مالیه ایران استخدام شده بود، برکنار کند و از این پس نیز بدون جلب موافقت قبل دولتهای روسیه و انگلستان به استخدام از خارج دست نزند. روز بعد مجلس به این اولتیماتوم روسیه رسیدگی کرد و به رغم توجیه و ثوق الدوله آن را رد کرد. مردم تهران به جانبداری از مجلس که اولتیماتوم روسیه را رد کرده بود به خیابانها ریختند و تزار روسیه پس از آگاه شدن از تصمیم مجلس ایران دستور داد که چهار هزار سربار روانه ایران شود.

آیزنهاور ایران را مهم‌ترین منطقه زمین دانست

ژنرال آیینهاور، ۲۹ نوامبر ۱۹۵۲ در نخستین مصاحبه عمومی‌اش پس از انتخاب شدن به سمت رئیس جمهوری آمریکا گفت: گمان نمی‌کنم منطقه‌ای مهم‌تر از ایران روی نقشه جغرافیایی جهان وجود داشته باشد. ایران: دارای نفت است و هم در چهار راه جهان واقع شده است. آیینهاور در مصاحبه‌های بعدی افزود: اگر روزگاری ایران و شوروی با هم کنار آیند، کره زمین جای امنی برای غرب (کشورهای عضو ناتو) نخواهد بود. هر چه در این باره سعی می‌کند که ایران به گذشته دور خود بازگردد یک قدرت نظامی شود.

کودتای سرهنگ شیشکلی در سوریه

۲۹ نوامبر سال ۱۹۵۱، سرهنگ ادیب شیشکلی در سوریه کودتا کرد و امور حکومت را به دست گرفت. سوریه از سال ۱۹۴۹ به مدت دو دهه گرفتار کودتاهای نظامی بود که نتیجه تشدید اختلاف های سه گروه چپ، راست و ناسیونالیست این کشور بودند. شیشکلی در جولای ۱۹۵۳ خود را رئیس جمهوری سوریه خواند و ابن مقام را تا فوریه ۱۹۵۴ حفظ کرد.

آغاز حمله شوروی به فنلاند

دولت شوروی، ۲۹ نوامبر سال ۱۹۳۹ و یک روز پس از اغو پیمان عدم تجاوزی که میان آن دولت و دولت فنلاند وجود داشت، به شهرهای این کشور حمله هوایی کرد و متعاقب آن، روز بعد (۳۰ نوامبر) ارتش سرخ تعرض همه‌جانبه خود را از دریا و هوا به فنلاند آغاز کرد. با وجود برتری نظامی شوروی، این کشور موفق به تصرف همه فنلاند نشد. هیتلر که متوجه این ضعف نظامی شوروی شده بود و دانگه: بیدار کرده ای: کشور حمله کند.

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امروز



خیابان‌های همدان در ایام کرونا / عکس از ایمان همیخواه

سرایه

بنیه ز گوش دور کن بانگ نجات می‌رسد
آب سیاه درمو کآب حیات می‌رسد
نویت عشق مشتری بر سر چرخ می‌زند
بهر روان عاشقان صد صلوات می‌رسد
جمله چو شهد و شیر شو و ز خود خود فقیر شو
زانک ز شه فقیر را عشر و زکات می‌رسد

رحمت اوست کآب و گل طالب دل همی شود
جذبه اوست کر بشر صوم و صلات می رسد
در ظلمات ابتلا صبر کن و مکن ابا
کآب حیات خضر را در ظلمات می رسد

مولوی

۵۴۰۳ جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]

سودو کو

289.

		۳		۶	۵	۲		
	۸							
۹		۵	۲					
	۴	۱			۹			۸
		۲		۴		۵		
۵			۱			۳	۴	
					۱	۷		۲
							۵	
		۶	۸	۹		۱		

၈	၇	၃	၅	၁	၆	၉	၂	၄
၉	၆	၄	၈	၇	၃	၅	၁	၆
၅	၁	၆	၉	၃	၇	၈	၄	၂
၃	၈	၇	၆	၅	၉	၁	၂	၄
၁	၅	၉	၃	၈	၆	၇	၄	၂
၆	၃	၇	၂	၉	၈	၁	၅	၄
၇	၉	၅	၃	၂	၈	၆	၁	၄
၂	၄	၃	၇	၅	၁	၈	၆	၉
၈	၃	၇	၆	၅	၉	၁	၂	၄

حل ۲۸۸۹